

【予定献立材料表に関する留意事項】

予定献立材料表は、食物アレルギー等で厳密な献立確認を必要とする皆さんに、献立ごとの詳細材料を明確にし、活用していただく資料です。  
使用材料は、献立名の順番に上から献立ごと点線で区切られています。

令和5年6月 予定献立材料表（中学コース）

長野市第四学校給食センター

	中学 1日	中学 2日	中学 5日	中学 6日	中学 7日	中学 8日	中学 9日	中学 12日
献立名		【中体連応援献立】		【入梅献立】		【虫菌予防献立】	【緑ヶ丘小学校お楽しみ献立】	
	麦ごはん 牛乳 かき玉汁 絹揚げのにんじんそぼろあん 茎わかめのサラダ	麦ごはん 牛乳 ネバーギブアップ汁 豚肉とさつまいもの揚げ煮 くずきりサラダ	コッペパン 牛乳 アスパラのシチュー 焼きウインナー コールスローサラダ	麦ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 イナダのみりんしょうゆ焼き 梅香和え	食パン 牛乳 ポトフ チリコンカン メロン	麦ごはん 牛乳 厚揚げのみそ汁 ニギスの甘酢揚げ カレーきんぴら	麦ごはん 牛乳 キムチ汁 鶏肉のから揚げ 海藻サラダ さつまいもと栗のタルト	コッペパン 牛乳 ジュリエンスープ ポークチャップ イタリアンサラダ 〈東部中のみ〉 ココア揚げパン
使用材料	かつおだしパック 玉ねぎ 人参 鶏胸小間肉 しめじ 白菜 しょうゆ 塩 みりん でん粉 冷凍液卵 小松菜 絹揚げ	煮干し 玉ねぎ 人参 大根 白菜 皮むきれんこん みそ なめこ 長ねぎ 豚もも角切り肉 さつまいもいちよう でん粉 揚げ油(米油) 三温糖 みりん しょうゆ 水 くずきり キャベツ きゅうり 人参 薄口しょうゆ サラダ油(米油) 米酢 上白糖 塩 和からし	サラダ油(米油) 鶏もも角切り肉 白ワイン 玉ねぎ 人参 冷凍コーンペースト 冷凍ホールコーン ベシヤメルソース 牛乳 塩 こしょう 無塩バター 生クリーム アスパラガス ロングウインナー 焼き油(米油) 中濃ソース ケチャップ 三温糖 赤ワイン でん粉 水 人参 キャベツ きゅうり 塩 サラダ油(米油) 米酢 レモン果汁 上白糖 薄口しょうゆ こしょう	サラダ油(米油) 生姜 鶏胸ひき肉 玉ねぎ 人参 つきこんにやく 干しいたけ スライス 三温糖 酒 しょうゆ みりん じゃがいも 凍り豆腐 冷凍いんげん でん粉 魚のみりん醤油漬け いなだ(魚)切り身 焼き油(米油) キャベツ きゅうり 人参 もやし 薄口しょうゆ サラダ油(米油) 上白糖 カリカリ梅チップ きざみのり	ショルダーベーコン にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 キャベツ じゃがいも 冷凍チキンピジョン しょうゆ 塩 こしょう 白ワイン パセリ 大豆 サラダ油(米油) にんにく 豚ももひき肉 赤ワイン 玉ねぎ 塩 こしょう 米粉 ケチャップ 中濃ソース チリパウダー メロン	煮干し 玉ねぎ 人参 えのきたけ 白菜 厚揚げ みそ 小松菜 ニギス(魚)から揚げ 揚げ油(米油) 三温糖 しょうゆ 酒 米酢 水 サラダ油(米油) 豚もも細切り肉 千切りごぼう つきこんにやく 人参 三温糖 酒 しょうゆ みりん カレー粉 冷凍いんげん	かつおだしパック 豚もも小間肉 玉ねぎ えのきたけ しらたき 白菜キムチ もやし 豆腐 酒 しょうゆ みそ にら 鶏もも肉切り身 生姜 しょうゆ 酒 でん粉 揚げ油(米油) 海藻ミックス キャベツ 大根 きゅうり 薄口しょうゆ 米酢 サラダ油(米油) 上白糖 塩 こしょう さつまいもと栗のタルト	ショルダーベーコン 玉ねぎ セロリー えのきたけ 人参 白菜 冷凍チキンピジョン しょうゆ 塩 こしょう サラダ油(米油) にんにく 豚もも小間肉 塩 玉ねぎ しめじ 中濃ソース ケチャップ 赤ワイン ピーマン でん粉 キャベツ きゅうり 赤ピーマン イタリアンドレッシング
		冷凍茎わかめ キャベツ きゅうり 冷凍ホールコーン 薄口しょうゆ 米酢 サラダ油(米油) こしょう 塩					ニギスは体長10cm程度の魚です。 「ニギスの甘酢揚げ」は一口サイズにカットされたニギスを揚げて作ります。 内臓や卵は手作業で取り除いていますが、卵を持っている場合もあります。 魚卵アレルギーで配慮が必要な方は注意してください。	

		中学 13日		中学 14日		中学 15日		中学 16日		中学 19日		中学 20日		中学 21日		中学 22日
		【栄養教諭実習生の献立】						【地域食材の日献立】								
献立名	麦ごはん 牛乳 どさんこ汁 アジの香味ソース 昆布和え	丸パン 牛乳 ミネストローネ チキンの照り焼き えだまめサラダ	麦ごはん 牛乳 さつま汁 キムタクご飯の具 磯香和え	麦ごはん 牛乳 モロッコいんげんのみそ汁 ちくわのかば焼き ひじきサラダ	コッペパン 牛乳 白菜とほたてのスープ ラタトゥイユ さくらんぼ	麦ごはん 牛乳 たけのこ汁 信州ポークのしょうが焼き 野沢菜漬け和え	コッペパン 牛乳 押し麦入り野菜スープ メカジキのトマトソースがけ こんにゃくサラダ あんずジャム	麦ごはん 牛乳 にら豚汁 信州青大豆コロケ 即席漬け								
使用材料	煮干し 玉ねぎ 豚もも小間肉 人参 じゃがいも 冷凍ホールコーン 白菜 みそ カット干しわかめ あじ(魚)フィレ  でん粉 揚げ油(米油) にんにく 生姜 長ねぎ 豆板醤 三温糖 しょうゆ 米酢 でん粉 水  キャベツ きゅうり 人参 塩昆布 薄口しょうゆ	にんにく ショルダーベーコン セロリー 玉ねぎ 人参 大根 冷凍ダイストマト トマトピューレ 冷凍チキンブイヨン 塩 こしょう ソルガムマカロニ(星・ハト) パセリ 鶏もも肉切り身 オニオンパウダー しょうゆ 赤ワイン みりん 黒こしょう 焼き油(米油) 冷凍えだまめ 人参 キャベツ きゅうり 薄口しょうゆ サラダ油(米油) 米酢 塩 こしょう	煮干し サラダ油(米油) むきごぼう 鶏胸小間肉 玉ねぎ 人参 大根 こんにゃくスライス さつまいもちよう みそ 長ねぎ サラダ油(米油) ショルダーベーコン 豚もも細切り肉 白菜キムチ 長ねぎ たけのこ水煮 白菜 つぼ漬け しょうゆ 酒 でん粉 水 小松菜 もやし 人参 薄口しょうゆ きざみのり	煮干し 玉ねぎ 人参 大根 えのきたけ 油揚げ みそ モロッコいんげん ちくわ  でん粉 揚げ油(米油) 三温糖 みりん しょうゆ 酒 生姜 水 でん粉 干ひじき キャベツ きゅうり 冷凍ホールコーン 上白糖 薄口しょうゆ 塩 米酢 サラダ油(米油)	玉ねぎ 人参 じゃがいも 白菜 ほたて貝柱水煮 冷凍ホールコーン がらスープ しょうゆ 塩 こしょう ちんげん菜 オリーブ油 にんにく 鶏もも小間肉 玉ねぎ なす しめじ 塩 こしょう トマト トマトピューレ ケチャップ ズッキーニ 黄ピーマン ペンネマカロニ さくらんぼ	煮干し 玉ねぎ 人参 えのきたけ たけのこ(はちく)水煮 レトルトさば水煮 豆腐 みそ 長ねぎ 豚もも小間肉 生姜 みりん 酒 三温糖 しょうゆ サラダ油(米油) 玉ねぎ 焼き油(米油) 野沢菜漬け キャベツ きゅうり 人参 薄口しょうゆ 米酢 上白糖 塩昆布	ショルダーベーコン 玉ねぎ 人参 白菜 おおむぎ(押麦) 冷凍チキンブイヨン しょうゆ 塩 こしょう パセリ めかじき(魚)切り身 焼き油(米油) サラダ油(米油) にんにく 冷凍ダイストマト ケチャップ 中濃ソース 塩 こしょう でん粉 水 サラダこんにゃく キャベツ きゅうり 塩 サラダ油(米油) こしょう 米酢 薄口しょうゆ あんずジャム	煮干し サラダ油(米油) むきごぼう 豚もも小間肉 玉ねぎ 人参 大根 こんにゃくスライス じゃがいも みそ にら 青大豆コロケ 揚げ油(米油) ウスターソース ケチャップ 三温糖 みりん 赤ワイン キャベツ きゅうり 人参 せん切りだいこん漬け 薄口しょうゆ 赤しそ粉								

	中学 23日	中学 26日	中学 27日	中学 28日	中学 29日	中学 30日
	【虫菌予防献立】	<西部中・市立長野中のみ>		【豊野東小学校お楽しみ献立】		
献立名	麦ごはん 牛乳 根菜のみそ汁 いかげそ揚げ はりはり漬け	ココア揚げパン 牛乳 ミートボールのトマトスープ ジャーマンポテト わかめとコーンのサラダ	麦ごはん 牛乳 ツナと豆腐の中華煮 肉しゅうまい キムチ和え	ココアパン 牛乳 春雨スープ とんカツ たたききゅうり メープルマフィン	麦ごはん 牛乳 すいとん汁 メダイのねぎみそがけ のりっこサラダ	麦ごはん 牛乳 中華コーンスープ ブルコギ しょうが酢和え
使用材料	煮干し 玉ねぎ ささがきごぼう 人参 こんにゃくスライス 皮むきれんこん さつまいもいちよう みそ 長ねぎ ----- むらさきいかげそ 生姜 酒 しょうゆ でん粉 揚げ油(米油) ----- 切干しだいこん 人参 きゅうり キャベツ せん切りだいこん漬 米酢 薄口しょうゆ 塩 上白糖	玉ねぎ 人参 ホワイトしめじ 冷凍チキンブイヨン ミートボール キャベツ トマトピューレ しょうゆ 塩 ----- こしょう サラダ油(米油) ショルダーベーコン 玉ねぎ 人参 塩 ----- こしょう 冷凍いんげん じゃがいも ----- キャベツ カット干しわかめ 冷凍ホールコーン 米酢 薄口しょうゆ サラダ油(米油) 塩	サラダ油(米油) 生姜 玉ねぎ 人参 たけのこ水煮 干しいたけ スライス 絞豆腐 がらスープ 三温糖 塩 ----- こしょう しょうゆ オイスターソース ツナレトルト でん粉 長ねぎ ----- 肉しゅうまい ----- 大根 きゅうり 人参 サラダ油(米油) キムチの素 薄口しょうゆ	サラダ油(米油) 玉ねぎ 鶏胸小間肉 人参 干しいたけ スライス 白菜 がらスープ しょうゆ 塩 ----- こしょう 春雨(マロニー) ちんげん菜 ----- 豚ひれ肉 ----- 小麦粉 水 パン粉(乾燥) 揚げ油(米油) しょうゆ ウスターソース みりん 中ざら糖 ----- きゅうり 人参 薄口しょうゆ 上白糖 ごま油 米酢 塩 ----- メープルマフィン	煮干し 玉ねぎ 人参 大根 えのきたけ 油揚げ じゃがいも 生すいとん しょうゆ 塩 ----- 長ねぎ ----- めだい(魚)切り身 ----- 焼き油(米油) 長ねぎ みそ 三温糖 みりん ----- 白菜 きゅうり 人参 薄口しょうゆ サラダ油(米油) 上白糖 カリカリ梅チップ きざみのり	サラダ油(米油) 生姜 玉ねぎ 鶏もも小間肉 人参 干しいたけ スライス 白菜 冷凍コーンペースト 冷凍ホールコーン 冷凍チキンブイヨン 酒 しょうゆ 塩 ----- こしょう でん粉 ちんげん菜 ----- ごま油 にんにく 玉ねぎ 豚もも小間肉 人参 たけのこ水煮 三温糖 酒 みりん コチジャン しょうゆ にら 白すりごま とろみ粉 ----- キャベツ きゅうり カット干しわかめ 生姜 上白糖 米酢 薄口しょうゆ 塩