

【予定献立材料表に関する留意事項】

予定献立材料表は、献立ごとの詳細材料を明確にし、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11月 予定献立材料表（中学コース）

長野市第一学校給食センター

1ページ

	中学 1日	中学 2日	中学 6日	中学 7日	中学 8日	中学 9日	中学 10日		
献立名	麦ご飯 牛乳 けんちん汁 さばのみそだれがけ おかか和え	ソフトめん 牛乳 カレーソース かぼちゃコロッケ 枝豆サラダ	麦ご飯 牛乳 麻婆大根 かにしゅうまい 塩ドレサラダ	コッペパン 牛乳 ポトフ 鹿肉チリコンカン りんご	【いい歯の日献立】		麦ご飯 牛乳 小松菜のみそ汁 きびなごのかりかり揚げ かみかみサラダ わかめふりかけ	コッペパン 牛乳 白菜とほたてのクリーム煮 チキンのハーブ焼き 海藻サラダ	麦ご飯 牛乳 鶏ごぼう汁 ちくわのかば焼き ゆかり和え
使用材料	煮干し ごぼう 鶏むね肉 人参 大根 油揚げ スライスこんにやく 豆腐 しょうゆ 塩 酒 長ねぎ	サラダ油(ひまわり油) にんにく 玉ねぎ 豚ひき肉 人参 カレールウキッズ甘口 カレールウキッズ中辛 カレールウロクス 中濃ソース トマトケチャップ りんごピューレ 白しょうゆ 塩	サラダ油(ひまわり油) にんにく しょうが 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 大根 たけのこ缶 チキンブイヨン(レトルト) 三温糖 酒 みそ しょうゆ トウバンジャン オイスターソース でんぶん 長ねぎ かにシウマイ	チキンブイヨン(レトルト) 玉ねぎ 人参 じゃがいも カットウィンナー 大根 しめじ 塩 こしょう しょうゆ 白ワイン 大豆 サラダ油(ひまわり油) にんにく 玉ねぎ 豚ひき肉 しか肉 トマトケチャップ 中濃ソース 塩 チリパウダー 赤ワイン とろみ粉 りんご 塩水	煮干し 玉ねぎ 人参 じゃがいも 油揚げ えのきたけ みそ こまつな きびなごフライ 揚げ油(ひまわり油) 切りごぼう 人参 キャベツ ツナレトルト 白しょうゆ 酢 上白糖 わかめふりかけ	サラダ油(ひまわり油) 玉ねぎ 人参 冷凍ホールコーン 白菜 ほたてがい(貝柱) 塩 こしょう 白ワイン ベシヤメルソース スキムミルク 鶏もも肉 黒こしょう ガーリックパウダー バジル(粉) しょうゆ 白ワイン オリーブ油 大根 海藻ミックス 青じそドレッシング	厚けずり 笹がきごぼう 鶏むね肉 玉ねぎ 人参 えのきたけ 豆腐 しょうゆ 塩 こしょう 焼き竹輪 でんぶん 揚げ油(ひまわり油) 三温糖 しょうゆ しょうが 酒 みりん 水 キャベツ きゅうり 人参 ゆかり粉 塩		
単位	g								

	中学 13日	中学 14日	中学 15日	中学 16日	中学 17日	中学 20日	中学 21日
		【レスキューりんご献立】	【地域食材の日献立】		【食べて学ぼう！世界の食文化！韓国】		【七二会中思い出献立】
献立名	麦ご飯 牛乳 ワンタンスープ 厚揚げの甘酢あんかけ れんこんサラダ	黒糖パン 牛乳 コンソメスープ 鶏肉のアップルソース コールスローサラダ	麦ご飯 牛乳 きのこいっぱい汁 にじますのから揚げ 切干大根の和え物	ソフトめん 牛乳 五目あんかけスープ 信州サーモンと凍り豆腐の甘辛 小松菜のサラダ	麦ご飯 牛乳 ヤチエックッパ チャブチェ のりサラダ	麦ご飯 牛乳 厚揚げと大根のみそ汁 三色そぼろ丼の具 りんご	ナン 牛乳 ABCスープ キーマカレー シャキシャキポテトサラダ チョコクレープ
使用材料	チキンフィヨン(ﾄｷﾞﾄ) 鶏もも肉 人参 たけのこ缶 玉ねぎ 白菜 塩 しょうゆ こしょう 乾燥ワンタン チンゲンサイ	ショルダーベーコン 玉ねぎ 人参 じゃがいも 白菜 コンソメ しょうゆ こしょう 鶏もも肉 切り身 酒 白しょうゆ 焼き油(ひまわり油) にんにく りんご 上白糖 白しょうゆ みりん 玉ねぎ 水 白すりごま キャベツ 冷凍ホールコーン コールスロードレッシング	煮干し 人参 白菜 豆腐 しめじ えのきたけ なめこ みそ 長ねぎ にじます(魚) でんぷん 揚げ油(ひまわり油) 三温糖 酒 しょうゆ みりん 切干しだいこん 極細かまぼこ(赤) きゅうり 上白糖 白しょうゆ 酢 サラダ油(ひまわり油)	チキンフィヨン(ﾄｷﾞﾄ) 玉ねぎ 人参 たけのこ缶 白菜 スライスなると巻き 塩 こしょう 酒 しょうゆ でんぷん 信州サーモン(魚) 凍り豆腐 でんぷん 揚げ油(ひまわり油) しょうゆ みりん 三温糖 酒 水 こまつな キャベツ 冷凍ホールコーン サラダ油(ひまわり油) 白しょうゆ 上白糖 酢 塩 こしょう	チキンフィヨン(ﾄｷﾞﾄ) にんにく しょうが 鶏もも肉 玉ねぎ 人参 おおむぎ(押麦) 大根 トウバンジャン 塩 しょうゆ 豆腐 でんぷん ごま油 しょうが にんにく 豚もも肉 もやし 三温糖 酒 しょうゆ みそ オイスターソース キムチの素 春雨(マロニー) ピーマン 赤ピーマン キャベツ こまつな 人参 白しょうゆ 刻みのり	煮干し 玉ねぎ 人参 大根 冷凍厚揚げ えのきたけ カットわかめ みそ サラダ油(ひまわり油) 冷凍液卵 三温糖 塩 しょうが 三温糖 しょうゆ 酒 みりん 鶏ひき肉 むきえだまめ(冷凍) りんご 塩水	ショルダーベーコン 玉ねぎ 人参 チキンフィヨン(ﾄｷﾞﾄ) しょうゆ 塩 こしょう 白菜 ABCマカロニ サラダ油(ひまわり油) にんにく 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 カレー粉 小麦粉 塩 ナツメグ(粉) トマトケチャップ じゃがいも 人参 きゅうり 白しょうゆ レモン汁 塩 こしょう 上白糖 サラダ油(ひまわり油) チョコクレープ
単位	絹生揚げ サラダ油(ひまわり油) にんにく 玉ねぎ ピーマン 上白糖 酒 しょうゆ トマトケチャップ 酢 水 でんぷん						
	れんこん キャベツ ロースハム ノンエッグマヨネーズ 白しょうゆ						

	中学 22日	中学 24日	中学 27日	中学 28日	中学 29日	中学 30日
	【和食の日献立】					
献立名	麦ご飯 牛乳 田舎汁 豚肉と根菜のごまがらめ 野沢菜漬け和え	麦ご飯 牛乳 さつま汁 鮭の塩こうじ焼き 菊花和え（大豆）	麦ご飯 牛乳 いものこ汁 木の葉かまぼこのもみじ揚げ 大根のそぼろ煮	コッペパン 牛乳 キャベツのスープ煮 ペンのミートソース フルーツポンチ	麦ご飯 牛乳 豆腐のすまし汁 チキンみそカツ 白菜の昆布和え	ソフトめん 牛乳 みそラーメンスープ 春巻き もやしのナムル
使用材料	煮干し 玉ねぎ 大根 人参 えのきたけ 冷凍厚揚げ みそ 長ねぎ	煮干し ごぼう 鶏もも肉 玉ねぎ 人参 大根 さつまいも 油揚げ みそ 長ねぎ	厚けずり 玉ねぎ 人参 さといも（冷凍） 白菜 豆腐 酒 しょうゆ 塩	チキンピヨ（小） サラダ油（ひまわり油） 鶏もも肉 玉ねぎ 人参 キャベツ しめじ 酒 塩 しょうゆ こしょう	厚けずり 玉ねぎ 人参 しめじ えのきたけ 豆腐 ちらし蒲鉾（銀杏） 塩 しょうゆ 酒 こまつな	サラダ油（ひまわり油） にんにく しょうが 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 たけのこ缶 白菜 冷凍ホールコーン チキンピヨ（小） しょうゆ みそ こしょう でんぷん 長ねぎ
単位	乱切りごぼう いちょうれんこん 豚もも肉 しょうゆ 酒 でんぷん 揚げ油（ひまわり油） 三温糖 しょうゆ みりん 水 白いりごま 野沢菜漬け キャベツ きゅうり 人参 白しょうゆ 酢 上白糖	鮭（魚）切り身 塩こうじ漬けタレ 焼き油（ひまわり油） こまつな キャベツ もやし 大豆の華 白しょうゆ 酢 上白糖 サラダ油（ひまわり油）	木の葉かまぼこ 人参 天ぷら粉 塩 揚げ油（ひまわり油） サラダ油（ひまわり油） 鶏ひき肉 大根 スライスこんにやく むきえだまめ（冷凍） しょうゆ 三温糖 みりん 酒 でんぷん	サラダ油（ひまわり油） にんにく 豚ひき肉 玉ねぎ トマトケチャップ トマトピューレ 中濃ソース 塩 こしょう ペンネマカロニ みかんシロップ漬け パインシロップ漬け ナタデココ カットゼリーぶどう	鶏むね肉 切り身 小麦粉 乾パン粉 揚げ油（ひまわり油） ごま油 にんにく しょうゆ ざらめ糖 豆みそ 酒 水 白いりごま	春巻 揚げ油（ひまわり油） もやし きゅうり 人参 酢 ごま油 白しょうゆ
	白菜 きゅうり 塩昆布 白しょうゆ					