

【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12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 4日	中学 5日	中学 6日	中学 7日	中学 8日	中学 11日
			【東部中学校思い出献立】				
献立名	麦ごはん 牛乳 こんにゃくの炒め煮 シルバーの照り焼き くずきりの和え物	ソフト麺 牛乳 ソルガム入りミートソース ポテトカップグラタン レモン和え	わかめごはん 牛乳 春雨スープ えびフライ ツナサラダ 豆乳プリンタルト	食パン 牛乳 大根のスープ ドライカレー フルーツポンチ	麦ごはん 牛乳 ツナと豆腐の中華煮 肉しゅうまい わかめとコーンのサラダ	麦ごはん 牛乳 なめこ汁 豚肉とさつま芋の揚げ煮 こんにゃくの炒め物	コッペパン 牛乳 にんじんポタージュ メルルーサのレモン揚げ 海藻サラダ
使用材料	サラダ油(米油) 生姜 豚もも小間肉 酒 玉ねぎ 人参 角切りこんにゃく たけのこ水煮 ちくわ 三温糖 みそ しょうゆ 冷凍いんげん 魚のみりん醤油漬け シルバー(魚)	サラダ油(米油) にんにく 豚ももひき肉 玉ねぎ 人参 ソルガム ブラウンルウ デミグラスソース しょうゆ 塩 こしょう 春雨(マロニー) ちんげん菜 えびフライ 揚げ油(米油) ウスターソース ケチャップ トマトピューレ 中濃ソース カップグラタン(5種の野菜) キャベツ きゅうり 人参 薄口しょうゆ 塩 こしょう 上白糖 サラダ油(米油) 米酢 上白糖 塩 和からし	玉ねぎ 豚細切肉 人参 白菜 干しいたけ スライス 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 えびフライ 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 でん粉 ツナレトルト 大根 キャベツ 人参 レモン果汁 薄口しょうゆ 米酢 塩 こしょう 豆乳プリンタルト	ショルダーベーコン 玉ねぎ 人参 大根 しめじ 冷凍チキンフィヨン 白菜 しょうゆ 塩 こしょう パセリ サラダ油(米油) 生姜 にんにく 豚ももひき肉 玉ねぎ 塩 こしょう カレー粉 米粉 ケチャップ 中濃ソース 三温糖 赤ワイン ナツメグパウダー ローレルパウダー みかんシロップ漬け バインシロップ漬け ナタデココ 冷凍カットゼリー(7粒パック)	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 絞り豆腐 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 キャベツ カット干しわかめ 冷凍ホールコーン 人参 米酢 薄口しょうゆ サラダ油(米油) 塩	煮干し 玉ねぎ 大根 白菜 豆腐 みそ なめこ 長ねぎ 豚もも角切り肉 さつまもいちょう でん粉 揚げ油(米油) 三温糖 みりん しょうゆ 水 サラダ油(米油) つきこんにゃく 冷凍茎わかめ さつま揚げ 人参 三温糖 みりん 酒 しょうゆ 冷凍いんげん とろみ粉	ショルダーベーコン 玉ねぎ 人参 冷人参ペースト 冷凍コーンペースト 白ワイン 塩 こしょう ベンジャメルソース スキムミルク 無塩バター 生クリーム パセリ メルルーサ(魚) でん粉 揚げ油(米油) しょうゆ 三温糖 みりん レモン果汁 水 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

	中学 12日	中学 13日	中学 14日	中学 15日	中学 18日	中学 19日	中学 20日
	【地域食材の日献立】					【冬至献立】	
献立名	野沢菜ごはん 牛乳 きのこ入り豚汁 卵の花サラダ りんご	コッペパン 牛乳 ミートボールスープ スクランブルエッグ ほうれん草のサラダ	麦ごはん 牛乳 すき焼き煮 野菜のふっくら寄せ ごま和え	麦ごはん 牛乳 ハヤシライスソース いかマリネ みかん	コッペパン 牛乳 ミネストローネ ウィンナーポテト フレンチサラダ あんずジャム	麦ごはん 牛乳 かぼちゃほうとう汁 メダイのゆずみそがけ 糸寒天サラダ	減量丸パン 牛乳 星マカロニのスープ フライドチキン ブロッコリーサラダ クリスマスケーキ
	煮干し サラダ油(米油) ささがきごぼう 豚もも小間肉 玉ねぎ 人参 大根 しめじ えのきたけ こんにゃくスライス じゃがいも みそ 長ねぎ	玉ねぎ 人参 <small>干しいたけ スライス</small> 冷凍チキンブイヨン 酒 しょうゆ 塩 冷凍ミートボール 白菜 こしょう ちんげん菜 サラダ油(米油) 玉ねぎ カットウィンナー 塩 こしょう ピーマン 赤ピーマン 冷凍液卵 ほうれんそう キャベツ 人参 冷凍ホールコーン 米酢 薄口しょうゆ サラダ油(米油) 上白糖 塩 こしょう	サラダ油(米油) 玉ねぎ 豚もも小間肉 人参 えのきたけ しらたき 三温糖 酒 しょうゆ 白菜 長ねぎ 焼き豆腐 <small>野菜のふっくら寄せ</small> 焼き油(米油) しょうゆ 三温糖 みりん 水 米酢 でん粉 キャベツ 小松菜 もやし 人参 白いりごま 白すりごま 薄口しょうゆ 上白糖	サラダ油(米油) にんにく 生姜 豚もも小間肉 赤ワイン 玉ねぎ 人参 じゃがいも しめじ ブラウンウ ハヤシルウ ケチャップ トマトピューレ 中濃ソース いか短冊 でん粉 揚げ油(米油) 玉ねぎ しょうゆ 三温糖 白ワイン 赤ピーマン 米酢 みかん	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 冷凍皮付きポテト カットウィンナー でん粉 揚げ油(米油) パセリ(乾) 塩 こしょう キャベツ きゅうり 人参 サラダ油(米油) 米酢 上白糖 塩 こしょう あんずジャム	煮干し 玉ねぎ 鶏胸小間肉 人参 えのきたけ カットかぼちゃ 白菜 酒 しょうゆ 塩 米粉めん(短冊切り) 長ねぎ メダイ(魚)	玉ねぎ 人参 カットウィンナー 白菜 冷凍ホールコーン ソルガムマカロニ(星) 冷凍チキンブイヨン しょうゆ 塩 こしょう 白ワイン パセリ 鶏胸肉切り身 にんにく 生姜 しょうゆ 黒こしょう オニオンパウダー ガラムマサラ ローズマリーパウダー オレガノパウダー 赤ワイン でん粉 揚げ油(米油) ブロッコリー 人参 キャベツ 塩 こしょう サラダ油(米油) 米酢 薄口しょうゆ クリスマスケーキ
使用材料	おから 人参 ほうれんそう キャベツ ツナレトルト <small>ノンエッグマヨネーズ</small> 塩 米酢 上白糖 りんご	ほうれんそう キャベツ 人参 冷凍ホールコーン 米酢 薄口しょうゆ サラダ油(米油) 上白糖 塩 こしょう				メダイ(魚) 揚げ油(米油) しょうゆ 酒 みそ 三温糖 みりん ゆず(果汁) 水 でん粉 サラダ用糸寒天 大根 キャベツ 人参 塩 サラダ油(米油) 薄口しょうゆ 米酢 上白糖	

		中学 21日		中学 22日		中学 25日		中学 26日
				【年取り献立】				
献立名		麦ごはん 牛乳 鶏ごぼう汁 レバーのケチャップ和え 梅香和え		麦ごはん 牛乳 大根のそぼろ汁 ぶりの照り焼き 五目煮豆		コッペパン 牛乳 白菜スープ じゃがいもとウィンナーのカレー炒め こんにやくサラダ <若穂中・三陽中のみ> ココア揚げパン		麦ごはん 牛乳 寄せ鍋汁 きんぴら包み焼き 小松菜の和え物
使用材料		かつおだしパック サラダ油(米油) 鶏胸小間肉 ささがきごぼう 玉ねぎ 人参 えのきたけ じゃがいも 酒 しょうゆ こしょう 長ねぎ		かつおだしパック サラダ油(米油) 生姜 鶏胸ひき肉 玉ねぎ 大根 人参 干しいたけ スライス しょうゆ でん粉 長ねぎ		玉ねぎ 人参 鶏胸小間肉 干しいたけ スライス 冷凍ホールコーン 冷凍チキンブイヨン 塩 こしょう しょうゆ 白菜 ちんげん菜		かつおだしパック 人参 えのきたけ しらたき まだら(魚) 白菜 スライスかまぼこ 焼き豆腐 しょうゆ 酒 塩 長ねぎ
		豚レバー でん粉 揚げ油(米油) ケチャップ 中濃ソース 三温糖 カレー粉 水		魚のみりん醤油漬け ぶり(魚)切身 焼き油(米油) 大豆(乾) 人参 角切りこんにやく 角切り昆布 さつま揚げ 冷凍いんげん 中ざら糖 しょうゆ 薄口しょうゆ 酒 みりん		サラダ油(米油) 玉ねぎ カットウィンナー 人参 じゃがいも 冷凍いんげん ウスターソース カレー粉 塩 こしょう サラダこんにやく 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		和風きんぴら包み焼き 焼き油(米油) 三温糖 しょうゆ みりん でん粉 水 小松菜 もやし キャベツ 薄口しょうゆ 米酢 上白糖 塩 こしょう サラダ油(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						