

★の詳細は使用食材原材料一覧表に記載があります

明細献立表（7東部）

令和7年9月1日月曜 ～ 令和7年9月30日火曜

1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)
B	B	B	B	B	B	B	B	B
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	切込み丸パン	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
塩豚汁 ごぼう 5. 突こんにゃく 10. 豚肉(肩・もも) 20. 酒 1. しょうが 0.5 たまねぎ 15. にんじん 5. だいこん 15. かつお厚削り(ダシ) 1.8 塩 0.45 白しょうゆ 2. 長ねぎ 3.	ワンタンスープ 油P 0.5 にんじん 10. たまねぎ 10. 豚ももひき肉 10. はくさい 15. ワンタン 6. ★なると 5. にら 3. ネギガラスープ 5. しょうゆ 4. 塩 0.25 こしょう 0.02	ちゃんぽんスープ 豚肉(肩・もも) 5. しょうが 0.2 にんじん 10. キャベツ 10. たまねぎ 20. ホールコーン 10. チンゲンサイ 5. きくらげ(切) 0.3 なると 5. ネギガラスープ 5. ★ポークガラスープ 5. 油P 0.5 白しょうゆ 3.5 酒 1. 塩 0.3 こしょう 0.02	みそ蒟蒻麺スープ 豚ももひき肉 10. にんにく 0.2 しょうが 0.2 もやし 10. ホールコーン 5. チンゲンサイ 5. こんにゃく麺 40. ネギガラスープ 5. ★ポークガラスープ 5. 油P 0.5 酒 1. 黒こしょう 0.02 白しょうゆ 2. みそ 6. 一味唐辛子 0.01	オニオンスープ 豚肉(肩・もも) 10. たまねぎ 40. にんじん 10. パセリ 0.2 ベジダシ 3. 塩 0.2 しょうゆ 2.5 こしょう 0.02	じゃが芋のみそ汁 にんじん 10. だいこん 15. たまねぎ 15. じゃが芋 20. 油揚げ 5. 長ねぎ 3. 煮干し(パック) 1.8 みそ 7.5	かきたま汁 えのきたけ 5. にんじん 10. たまねぎ 15. ★細切キャベツ 5. 卵 20. 小松菜 3. 塩 0.3 白しょうゆ 3. 酒 1. でんぷん 0.5 かつお厚削り(ダシ) 1.8	中華スープ 豚肉(肩・もも) 10. たまねぎ 15. はくさい 10. にんじん 10. ★豆腐(凍) Fe添加 10. 長ねぎ 3. ネギガラスープ 5. 塩 0.2 白しょうゆ 3.5 こしょう 0.02 酒 1. ごま油 0.5	にらのみそ汁 油P 0.3 豚ももひき肉 10. にんにく 0.1 にんじん 10. キャベツ 10. たまねぎ 15. ★豆腐(凍) Fe添加 10. にら 5. 煮干し(パック) 1.8 みそ 7.5
さんまのかば揚げ さんま 1. 個 でんぷん 5. 揚げ油 5. さとう 2. しょうゆ 3. みりん 3. 水 2. 白いりごま 0.5	厚揚げ入りホイコーロー 油P 0.8 にんにく 0.2 しょうが 0.2 トウモロコシ 0.05 豚肉(肩・もも) 25. 酒 1. 厚揚げ 35. たまねぎ 20. キャベツ 20. みそ 4. ★テンメンジャン 1.5 みりん 2. さとう 0.5 しょうゆ 1. でんぷん 0.5	さばのカレー焼き ★さば(下味) 1. 個	蒸し餃子 ★ギョーザ(蒸し) 2. 個 米酢 1.5 白しょうゆP 1.	ポテトサラダ じゃが芋(凍) 35. にんじん 5. きゅうり 5. 海水塩 0.2 黒こしょう 0.02 油P 0.5 米酢 1.	鶏の照り焼き ★鶏モモ(皮付き下味) 1. 個 しょうゆ 1.5 みりん 2. さとう 1. でんぷん 0.2	かごかますの塩麴焼き ★かごかます(下味) 1. 切	ユーリンチー ★鶏ムネ肉(下味) 1. 枚 でんぷん 7. 揚げ油 5. しょうが 0.1 にんにく 0.1 長ねぎ 2. しょうゆ 3. 米酢 1.5 さとう 1.5 水 1.5	あんかけ肉団子 ★五目野菜肉だんご 2. 個
なめたけあえ キャベツ 30. きゅうり 5. にんじん 5. ★なめたけ 8. 白しょうゆP 0.8	こんにゃくサラダ ★サラダ コニャク 20. きゅうり 5. キャベツ 25. 米酢 1.5 海水塩 0.1 白しょうゆP 2. さとう 0.3	ゆかりあえ キャベツ 35. きゅうり 5. にんじん 5. ゆかり 0.5 海水塩 0.1 米酢 0.5	海そうサラダ 海そうサラダ 1. キャベツ 25. きゅうり 5. にんじん 5. 白しょうゆP 2. 米酢 1. さとう 0.3 海水塩 0.1 油P 0.5	磯マヨあえ キャベツ 35. きゅうり 7. にんじん 5. 白しょうゆP 1.5 角きざみのり 0.2 ノンエッグマヨネーズ(サラダ) 3.	もやしひじきサラダ もやし 35. きゅうり 5. にんじん 5. ひじき(ドライパック) 3. さとう 0.4 白しょうゆP 2.5 油P 0.5 米酢 1. 白いりごま 0.5	もやしのナムル もやし 35. きゅうり 5. にんじん 5. 小松菜 3. 白しょうゆP 2. 白いりごま 1. ごま油 1. 一味唐辛子 0.01	ごぼうサラダ ごぼう(切) 25. きゅうり 5. にんじん 5. ホールコーン 5. 米酢 1. 白しょうゆP 2.5 油P 0.5 さとう 0.4	

分量は小学校中学年を基準にしています。小学校低学年は0.9、高学年は1.2、中学校は1.3の係数をかけたものが実際の分量となります。なお、各食品の分量の単位は g です。

明細献立表 (7東部)

令和7年9月1日月曜 ～ 令和7年9月30日火曜

16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	22(月)	24(水)	25(木)	26(金)	29(月)
B	B	B	B	B	B	B	B	B
ごはん	ごはん	ごはん	★メロンパン	ごはん	ごはん	★ゆかりごはん	背割りコッペパン	玄米入りごはん
星のマカロニスープ	さわに椀	豆腐のすまし汁	コーン入り野菜スープ	けんちん汁	ワカメスープ	旬の具だくさんみそ汁	白菜と青菜のスープ	ポークカレー
豚肉(肩・もも) 5. たまねぎ 20. にんじん 10. キャベツ 20. 塩 0.3 こしょう 0.02 しょうゆ 3.5 オリーブオイル 5. ★米粉マカロニ(星) 3.	豚肉(肩・もも) 10. たけのこ(切) 5. にんじん 10. だいこん 20. えのきたけ 5. ★極細キャベツ白 5. しらたき 5. 小松菜 5. 塩 0.3 白しょうゆ 3. 酒 1. かつお厚削り(ダシ) 1.8	★かまぼこ 10. にんじん 10. はくさい 10. しめじ 7. 豆腐 20. みつば 3. 塩 0.3 酒 1. 白しょうゆ 3.5 かつお厚削り(ダシ) 1.8	鶏ムネ肉 10. にんじん 10. たまねぎ 20. ★コーンペースト 20. ホールコーン 15. チンゲンサイ 5. オリーブオイル 5. 塩 0.3 黒こしょう 0.02 白しょうゆ 3.	ごぼう 5. にんじん 10. だいこん 20. こんにゃく 10. 豆腐 20. 長ねぎ 3. かつお厚削り(ダシ) 1.8 ごま油 0.5 しょうゆ 4. 酒 1. みりん 1. 塩 0.2	鶏ムネ肉 10. ★豆腐(凍) Fe添加 30. えのきたけ 5. わかめ 0.5 長ねぎ 3. オリーブオイル 5. 塩 0.4 白しょうゆ 3. 酒 1. こしょう 0.01	さつまいも 10. たまねぎ 15. にんじん 10. しめじ 3. えのきたけ 3. 厚揚げ 20. しょうが 0.1 小松菜 5. 煮干し(パック) 1.8 みそ 7.	鶏ムネ肉 5. しめじ 10. にんじん 10. はくさい 15. セロリ 2. 小松菜 5. にんにく 0.2 油P 0.5 塩 0.2 黒こしょう 0.02 しょうゆ 1. ベジタブル 3.	しょうが 0.2 にんにく 0.2 豚肉(肩・もも) 20. たまねぎ 40. にんじん 20. じゃが芋(凍) 30. 油P 1. 塩 0.2 カレー粉 0.05 ケチャップ 5. おろしりんご(ピ) 5. チャツネ 1.5 カレールウ 11. しょうゆ 2. 中濃ソース 2. ガラムマサラ 0.01
鶏のレモンソース	いわしの梅煮	肉じゃが	ポテトとチーズのアップ焼き	鶏肉と凍り豆腐の甘辛揚げ	鉄火なす	レモン入りハンバーグ	フランクフルト	梨
鶏ムネ肉 1. 枚 でんぷん 4.5 揚げ油 6. 白しょうゆ 3. さとう 3. レモン汁(凍) 1.5 米酢 1.	★いわし梅煮 1. 尾	豚肉(肩・もも) 35. たまねぎ 10. しらたき 10. じゃが芋 35. にんじん 5. いんげん(凍) 5. 油P 1. みりん 2. さとう 2. 塩 0.1 しょうゆ 4. 酒 1. 水 25.	じゃが芋(凍) 47. ★(鎌)シヨルダーベーコン 9. オリーブ油 2.5 塩 0.3 黒こしょう 0.02 ★シレットチーズ 12. 紙カップ 1.	こおり豆腐 4. 鶏モモ肉 40. でんぷん 7. 揚げ油 7. さとう 2. しょうゆ 3. みりん 1. 白いりごま 1. 水 2.5	油P 1. 豚肉(肩・もも) 35. たまねぎ 20. ピーマン 5. なす 20. にんじん 10. みそ 5. 酒 1.5 さとう 0.8 でんぷん 0.5	★レモン入りハンバーグ 1. 個 しょうゆ 1.5 みりん 2. さとう 1. でんぷん 0.2	★フランクフルト 1. 本 トマトピューレ 4. ケチャップ 4. 中濃ソース 2. さとう 0.3	なし 0.25 個 米酢 塩
ラタトゥイユ	和風おさつサラダ	大根サラダ	春雨サラダ	えだまめサラダ	まぜっこサラダ	のり酢あえ	ブロッコリーサラダ	福神漬あえ
ズッキーニ 15. たまねぎ 20. なす 15. 黄パプリカ 5. にんじん 5. にんにく 0.2 オリーブ油 0.7 トマト水煮 20. さとう 0.5 塩 0.2	さつまいも(凍) 40. きゅうり 5. にんじん 5. 海水塩 0.2 白しょうゆP 1. 油P 1. 米酢 1.	だいこん 40. きゅうり 5. にんじん 5. 米酢 1. 白しょうゆP 2. 海水塩 0.1 さとう 0.5 白いりごま 0.5	マロニー 5. きゅうり 5. キャベツ 20. にんじん 3. 米酢 1. さとう 0.5 白しょうゆP 2. 海水塩 0.1 ごま油 0.5	えだまめ(缶) 20. キャベツ 20. わかめ 0.6 米酢 1. 海水塩 0.1 油P 1. 白しょうゆP 1.5	キャベツ 35. きゅうり 5. にんじん 5. ★揚げちりめん 3. 白いりごま 1.5 米酢 1. 油P 1. さとう 0.2 白しょうゆP 1.5	もやし 35. きゅうり 5. にんじん 5. 角さざみのり 0.5 さとう 0.5 米酢 1. 白しょうゆP 2.2 油P 0.4	ブロッコリー(凍) 15. キャベツ 25. きゅうり 5. にんじん 5. 米酢 1. 海水塩 0.2 油P 0.5 さとう 0.5 白しょうゆP 1. こしょう 0.01	キャベツ 25. きゅうり 5. にんじん 5. 福神漬 10. 海水塩 0.1
						さつまいもと栗の豆乳タルト		
						★サツマイモと栗のタルト (乳卵小麦なし) 1. 個		

分量は小学校・中学年を基準にしています。小学校低学年は0.9、高学年は1.2、中学校は1.3の係数をかけたものが実際の分量となります。なお、各食品の分量の単位は g です。

令和7年度 9 月分(小学校・中学校共通)使用食材原材料一覧表

食品名	卵	乳	大豆	小麦	えびかに	原材料
主食・デザート類(学校に直接配送されるもの)						
【基本】ごはん						松本市産コシヒカリ100%の無洗米(金芽米)です
【基本】切込み丸パン、コッペパン、背割リコッペパン		○		○		小麦粉、砂糖、塩、脱脂粉乳、米粉調整品、イースト、ショートニング
サツマイモと栗のオト(乳卵小麦なし)			○			さつまいもペースト、豆乳、砂糖、ショートニング、米粉、栗、コーンフラワー、水溶性食物繊維、植物油、加工でんぷん、炭酸カルシウム、乳化剤、ピロリン酸第二鉄、増粘剤、香料 (内容量:30g)
メロンパン		○	○	○		基本のコッペパンの生地を丸型に成型し、メロンビスをのせて焼いたパン メロンビスの原材料は小麦粉、砂糖、マーガリン(乳、大豆の成分を含む)、塩、膨張剤、香料(乳の成分を含む)
ゆかりごはん						金芽米、赤しそ、塩、梅酢、砂糖、酵母エキス、酸味料
副食						
揚げちりめん						しらす、植物油、塩
いも団子						じゃがいも、じゃがいもでんぷん、塩、炭酸カルシウム、ピロリン酸第二鉄
いわし梅煮			○	○		いわし、砂糖、しそ抽出物、しょうゆ(小麦の成分を含む)、みりん、じゃがいもでんぷん、梅肉、塩
かごかます(下味)						かごかます、米麴、塩
かつお柔らかフライ				○		かつお、小麦粉、パン粉、塩、こしょう、調味料製剤
かまぼこ						魚肉すりみ(すけそうたら、他)、じゃがいもでんぷん、塩、砂糖、魚介エキス
ギョーザ(蒸し)			○	○		キャベツ、たまねぎ、にら、豚肉、鶏肉、豚脂、でんぷん加工食品、しょうゆ(小麦の成分を含む)、塩、酵母エキス、砂糖、しょうがペースト、香辛料、小麦粉、小麦グルテン(大豆の成分を含む)、植物油脂(大豆の成分を含む)、でんぷん、大豆粉、ぶどう糖、加工でんぷん、炭酸カルシウム、トレハロース、調味料、ピロリン酸鉄、乳化剤、安定剤
極細かぼろ白						魚肉すりみ(すけそうたら、他)、米粉、タピオカでんぷん、塩、砂糖
五目野菜肉だんご			○	○		鶏肉、パン粉(大豆の成分を含む)、ごぼう、たまねぎ、にんじん、キャベツ、でんぷん、ねぎ、砂糖、植物油脂、粉末状大豆たんぱく、しょうゆ(小麦の成分を含む)、塩、おろししょうが、なたね油、みりん、増粘剤、かつお節エキス、カラメル色素、ごま油
さば(下味)						さば、塩、カレー粉
サラダコンヤク						こんにゃく粉、にんじん粉末、パプリカ色素、こんにゃく用凝固材、かぼちゃ粉末、クチナシ色素、水酸化カルシウム、青海苔粉末、クロレラ粉末
(鎌)ショルダーベーコン						豚肉、塩、砂糖、ナツメグ、コリアンダー、カルダモン、オールスパイス
シュレットチーズ		○				ナチュラルチーズ、セルロース
テンメンジャン			○	○		みそ、砂糖、植物油脂(ごまの成分を含む)、しょうゆ(小麦の成分を含む)
豆腐(凍)Fe添加			○			大豆、でんぷん、安定剤、凝固剤、ピロリン酸第二鉄
鶏ムネ肉(下味)						鶏肉、塩、こしょう
鶏モモ(皮付き下味)			○			鶏肉、しょうゆ、みりん、砂糖
なめたけ			○	○		えのきたけ、しょうゆ(小麦の成分を含む)、水あめ、砂糖、発酵調味料、酵母エキス、塩、昆布エキス、魚醤、魚介エキス、pH調整剤、酸化防止剤
なると						魚肉すりみ(すけそうたら、いとよりだい)、じゃがいもでんぷん、塩、砂糖、着色料
福神漬			○	○		だいこん、きゅうり、なす、れんこん、しょうが、しその葉、ぶどう糖果糖液糖、砂糖、しょうゆ(小麦の成分を含む)、アミノ酸液(小麦の成分を含む)、塩、梅酢、酢
ワンフルト						豚肉、塩、砂糖、白こしょう、カルワイ、マスタード
細切かぼろ						魚肉すりみ(すけそうたら、他)、食塩、砂糖、魚肉エキス、加工でんぷん
メンチカツ				○		豚肉、鶏肉、たまねぎ、パン粉、豚脂、砂糖、塩、酵母エキス、こしょう、炭酸カルシウム、ピロリン酸第二鉄、バターミックス(でんぷん、塩、香辛料、植物繊維、酵母エキス、加工でんぷん、増粘剤)
野菜入りソーセージ(切)			○			豚肉、鶏肉、豚脂肪、還元水あめ、水あめ、塩、かぼちゃペースト、とうもろこしペースト、にんじんペースト、大豆たんぱく、昆布エキス、しいたけエキス、酵母エキス、酢、ほうれん草、コラーゲン、鉄含有酵母、貝カルシウム、香辛料抽出物
レンコン入りハンバーグ						豚肉、たまねぎ、豚脂、白いんげん、レンコン、塩
素材100%のもの						
米粉マカロニ(星)【米粉】						
コンパースト【とうもろこし】						
生クリーム【生乳】						
ポークガラスープ【豚骨】						

☆ すべての海産物には「えび・かに」が含まれる可能性があることをご承知おきください。
☆ 上記はコンタミネーションに関する情報はありません。
☆ 食品はアイウエオ順になっています。
☆ ご不明な点等ありましたら、給食センターまでご連絡ください。