

明細献立表（7東部）

令和7年12月1日月曜 ～ 令和7年12月26日金曜

1 ページ

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	玄米入りごはん	★わかめごはん	コッペパン	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
<u>麻婆豆腐汁</u> ごま油 0.5 豚ももひき肉 15. しょうが 0.1 にんにく 0.1 えのきたけ 5. たまねぎ 15. にんじん 15. 豆腐 30. 長ねぎ 3. 酒 1. みそ 5. さとう 0.3 犇ンガ'ラス-プ' 5. しょうゆ 2.3 オィスター-ソース 1. トウバ'ンヅ'ヤ'ン 0.1 でんぷん 0.5	<u>さつまいものみそ汁</u> さつまい 20. たまねぎ 15. にんじん 10. だいこん 15. えのきたけ 5. 長ねぎ 3. 煮干し(パック) 1.8 みそ 7.5 <u>豚肉ときくらげの卵炒め</u> 豚肉(肩・もも) 30. しょうが 0.2 にんにく 0.2 たまねぎ 20. にんじん 10. チンゲンサイ 5. きくらげ(切) 0.5 ★たまごそぼろ 20. 酒 2. しょうゆ 4. さとう 1.5 オィスター-ソース 1. こしょう 0.02 でんぷん 0.5 ごま油 0.5 <u>こんにゃくサラダ</u> ★サラダ'コンニャク' 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	<u>チキンカレー</u> にんにく 0.2 しょうが 0.2 鶏ムネ肉 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. ★りんごピューレ 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 <u>ポテトグラタン</u> ★ポテト'グラタ'ン 1. 個	<u>かきたま汁</u> ★かまぼこ 5. たまねぎ 15. えのきたけ 5. にんじん 10. 卵 20. 小松菜 3. 塩 0.3 白しょうゆ 3. 酒 1. かつお厚削り(ダ'シ) 1.8 でんぷん 0.5 <u>山賊焼き</u> ★鶏むね肉(下味) 1. 枚 でんぷん 8. 揚げ油 6. <u>春雨サラダ</u> 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 白いりごま 1. <u>豆乳みかんクレープ</u> ★豆乳みかん'クレープ' (乳卵小麦なし) 1. 個	<u>クリームシチュー</u> 鶏ムネ肉 20. たまねぎ 25. にんじん 15. じゃが芋(凍) 25. しめじ 5. ほうれんそう 2. 犇ンガ'ラス-プ' 5. ★バター 1. ★ホワイトルウ 7. 牛乳 25. ★生クリーム 5. 塩 0.35 こしょう 0.02 <u>白身魚のムニエル'レモン'ソース</u> ★ホキ(下味) 1. 切 小麦粉(1kg袋) 1. 白しょうゆ 1.5 さとう 2.5 塩 0.1 レモン汁(凍) 2.5 水 2. でんぷん 0.2 <u>ツナサラダ</u> ★ツナフレーク 5. キャベツ 35. きゅうり 5. にんじん 5. 米酢 1. 油P 0.3 こしょう 0.02 白しょうゆP 1.5 海水塩 0.15	<u>担々こんにゃく'麺'ス-プ'</u> 豚ももひき肉 10. にんにく 0.2 しょうが 0.2 にんじん 10. たまねぎ 15. 長ねぎ 3. こんにゃく'麺' 35. ★ポ-'カ'ガ'ラス-プ' 5. 犇ンガ'ラス-プ' 5. しょうゆ 1. みそ 7. 酒 1. トウバ'ンヅ'ヤ'ン 0.1 白すりごま 1. ★白ねりごま 1. <u>肉しゅうまい</u> ★肉シューマイ 2. 個 米酢 1.5 白しょうゆP 1. <u>大根サラダ</u> だいこん 35. 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 ごま油 0.5	<u>いも団子汁</u> 鶏ムネ肉 5. はくさい 25. にんじん 10. えのきたけ 5. ★いも団子 25. 塩 0.15 酒 1. しょうゆ 4. かつお厚削り(ダ'シ) 1.8 <u>豚肉と'レ'ンジ'ンの中華あん</u> 豚もも肉(揚げがらめ用) 25. ★れんこん(切) 30. でんぷん 5. 揚げ油 6. たまねぎ 8. 白しょうゆ 2.56 オィスター-ソース 0.64 酒 1. ごま油 0.2 水 2. <u>のり酢あえ</u> もやし 35. きゅうり 5. にんじん 5. 油P 0.4 米酢 1. さとう 0.5 白しょうゆP 2.2 角きざみのり 0.5	<u>白菜と青菜のス-プ'</u> ★(鎌)シヨル'ダー'バー'コン' 3. しめじ 5. にんじん 10. はくさい 20. セロリー 2. 小松菜 5. にんにく 0.2 油P 0.3 塩 0.2 黒こしょう 0.02 しょうゆ 1. ベジ'ダ'シ 3. <u>トマト肉団子</u> ★トマト肉団子 3. 個 トマト水煮 5. トマト'ピ'ュ-レ 3. にんにく 0.1 オリーブ油 0.5 ケチャップ 2. 中濃ソース 1.5 さとう 0.4 塩 0.1 黒こしょう 0.01 オレガ'ノ 0.01 <u>ブロッコリー'サラダ</u> ブ'ロ'ッ'コ'リー(凍) 15. キャベツ 25. きゅうり 5. にんじん 5. 油P 0.5 米酢 1. 白しょうゆP 1. 海水塩 0.2 さとう 0.5 こしょう 0.01 <u>ふりかけ</u> ★ふりかけ 1. 個	<u>けんちん汁</u> ごぼう 5. にんじん 10. だいこん 20. こんにゃく 10. ★豆腐(凍) Fe添加 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 <u>ぶりの照焼き</u> ★ぶり(下味) 1. 個 しょうゆ 1.5 みりん 2. さとう 1. でんぷん 0.2 <u>こんぶあえ</u> キャベツ 35. きゅうり 5. にんじん 5. 塩こんぶ 0.7 海水塩 0.1 白しょうゆP 1.

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12月1日月曜 ～ 令和7年12月26日金曜

2 ページ

12(金)	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	22(月)	23(火)	24(水)
B	B	B	B	B	B	B	B	B
★メロンパン	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	背割リコッペパン	ごはん	ごはん	ごはん
ABCスープ 豚肉(肩・もも) 5. セロリー 2. たまねぎ 15. にんじん 10. キャベツ 20. ホールコーン 5. 塩 0.5 こしょう 0.02 白しょうゆ 2.5 犇犇犇犇犇 5. マカロニ(ABC) 5.	寄せ鍋汁 鶏モモ肉 5. にんじん 10. はくさい 20. えのきたけ 5. たら 5. 酒 1. 焼き豆腐 15. しらたき 10. 長ねぎ 3. かつお厚削リ(ダシ) 1.8 塩 0.25 白しょうゆ 3.5 みりん 1.	具だくさんみそ汁 だいこん 15. たまねぎ 15. にんじん 10. しめじ 5. 厚揚げ 20. わかめ 0.3 煮干し(パック) 1.8 みそ 7.5 ハンバーグ おろしソース ★ハンバーグ 1. 個 しょうゆ 3. さとう 1.5 米酢 1. だいこん 10. 水 2.5	ちゃんぽんスープ 豚肉(肩・もも) 5. いか 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. 犇犇犇犇犇 5. ★ポーク犇犇犇 5. 油P 0.5 白しょうゆ 3.5 酒 1. 塩 0.3 こしょう 0.02 かつおフライ ★かつお柔らかフライ 1. 個 揚げ油 4. 中濃ソース 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	石狩汁 だいこん 20. にんじん 10. はくさい 15. 油揚げ 5. サケ 20. 酒 1. 長ねぎ 3. 煮干し(パック) 1.8 みそ 7.5 筑前煮 ごぼう 10. たけのこ(切) 5. こんにゃく 10. にんじん 10. ★れんこん(切) 10. 干しいたけ(1/4犇犇) 1. 鶏モモ肉 30. 油P 1. しょうゆ 4. 酒 1. さとう 2. みりん 2. 水 20. ゆかりあえ キャベツ 35. にんじん 5. きゅうり 5. ゆかり 0.5 海水塩 0.1 米酢 0.5	ポトフ 油P 0.5 セロリー 3. たまねぎ 15. にんじん 15. 豚肉(肩・もも) 10. じゃが芋 15. キャベツ 15. 白ワイン 1. 塩 0.3 こしょう 0.02 犇犇犇犇犇 5. 白しょうゆ 3. フランクフルト ★フランクフルト 1. 本 ケチャップ 4. 中濃ソース 4. さとう 0.3 コールスローサラダ キャベツ 35. きゅうり 5. にんじん 5. ホールコーン 5. 米酢 1. 油P 1. 海水塩 0.25 こしょう 0.02	大豆入りオンスｰﾌﾟ 豚肉(肩・もも) 10. たまねぎ 30. にんじん 10. 大豆(凍) 15. ベジダシ 3. 塩 0.2 しょうゆ 2.5 こしょう 0.02 ローストチキン ★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 マヨポテトサラダ 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 米酢 1. 犇犇犇犇犇 7. 豆乳チョコレートケーキ ★豆乳チョコレート (乳卵小麦なし) 1. 個	さわに椀 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. ★細切犇犇 5. しらたき 5. 小松菜 3. 塩 0.3 白しょうゆ 3. 酒 1. かつお厚削リ(ダシ) 1.8 メンチカツ ★メンチカツ 1. 個 揚げ油 5. 中濃ソース 6. 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 こしょう 0.02	豆腐のすまし汁 ★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 かつお厚削リ(ダシ) 1.8 厚揚げと豚肉のみそ犇犇犇 油P 0.8 しょうが 0.4 にんにく 0.4 ト犇犇犇 0.1 豚肉(肩・もも) 30. 厚揚げ 25. ★白菜キムチ漬 5. キャベツ 30. みそ 1.5 酒 0.8 さとう 0.2 塩 0.1 オィスターソース 0.8 でんぷん 0.6 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(犇犇犇犇) 5. 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 1.

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 12 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】コッペパン、背割りコッペパン、食パン【食パンはAコース・Cコースのみ】		○		○		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
いちごジャム【Aコース・Cコースのみ】						水あめ、砂糖、いちご、ソルビトール、ゲル化剤、酸味料、着色料、香料、乳化剤
豆乳チョコレート(乳卵小麦なし)			○			豆乳加工品、グラニュー糖、米粉、ココアパウダー、調整豆乳粉末、食用加工油脂(大豆の成分を含む)、食用植物油脂、還元水あめ、食用油脂糖液乳化物、粗糖、黒みりん、あんずジャム、塩、香料(大豆の成分を含む)、増粘剤、乳化剤、膨張剤、着色料、安定剤、酸味料(内容量30g)
豆乳みかんグループ(乳卵小麦なし)			○			豆乳、加工油脂、うんしゅうみかん果汁、砂糖・ぶどう糖果糖液糖、麦芽糖、砂糖、植物油(大豆の成分を含む)、米粉、水あめ、大豆粉、レモン果汁、しょうゆ、加工でんぷん、トレハロース、増粘剤、乳化剤(大豆の成分を含む)、ゲル化剤、香料、安定剤、ビタミンC、酸味料、メタリン酸ナトリウム、カラメル色素、ピロリン酸第二鉄、ベーキングパウダー、カロチノイド色素(内容量35g)
ふりかけ【Bコースのみ】			○	○		大豆、ごま、しょうゆ(小麦の成分を含む)、砂糖、塩、ドロマイト、乾燥マッシュポテト、黒のり、でんぷん、たんぱく加水分解物、みりん、かぼちゃ粉末、還元水あめ、昆布エキス、酵母エキス、ピロリン酸第二鉄、加工でんぷん、酸化防止剤、カロチン色素
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)
わかめごはん						金芽米、塩蔵わかめ、塩、砂糖、酵母エキス
副食						
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
いももち						じゃがいも、加工でんぷん、じゃがいもでんぷん、マッシュポテト、塩、グルコマンナン
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
カリカリ梅						梅、酢酸ナトリウム、消石灰、ミョウバン、赤しそ、梅酢、塩
さばゆずみそ煮			○			さば、砂糖、みそ、本みりん、ゆずペースト、米粉、塩
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、こんにゃく用凝固剤、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
たまごそばろ	○		○	○		液卵、植物油脂(大豆の成分を含む)、乾燥卵白、かつお節エキス、でんぷん発酵調味料、昆布だし、塩、しょうゆ(小麦の成分を含む)、トレハロース、増粘多糖類、カロチノイド色素
ツナフレーク						きはだまぐろ、米油、塩
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
トマト肉団子				○		鶏肉、でんぷん、パン粉、たまねぎ、食用なたね油、しょうが、塩、にんにく、香辛料
鶏むね肉(下味)			○	○		鶏肉、しょうが、にんにく、しょうゆ(小麦の成分を含む)、酒
鶏モモ(皮付き下味)			○			鶏肉、しょうゆ、みりん、砂糖
鶏もも肉(下味)			○			鶏肉、しょうゆ、酒、しょうが
なると						魚肉すりみ(すけそうたら、いとよりだい、他)、じゃがいもでんぷん、塩、砂糖、着色料
肉シューマイ				○		豚肉、たまねぎ、パン粉、でんぷん、しょうが、砂糖、塩、酵母エキス、ポークエキス、香辛料、小麦粉、還元水あめ
白菜キムチ漬			○	○		はくさい、たまねぎ、塩漬にんじん、砂糖、塩、りんご、にんにく、昆布エキス、しょうゆ(小麦の成分を含む)、カツオエキス(さばの成分を含む)、しょうが、唐辛子、調味料、酸味料、香辛料抽出物、トウガラシ色素、ホップ抽出物、ショ糖脂肪酸エステル
バター		○				生乳、塩
春巻き			○	○		キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、豚肉、難消化性デキストリン、春雨、しょうゆ(小麦の成分を含む)、ポークオイル、グラニュー糖、植物油脂(ごまの成分を含む)、ポークミートペースト(ゼラチンを含む)、ひじき、しょうが、塩、オイスターソース(大豆の成分を含む)、酵母エキス、乾燥パン酵母、香辛料、小麦粉、植物油脂(大豆の成分を含む)、みりん、還元水あめ、でんぷん、加工でんぷん、ピロリン酸鉄、増粘多糖類、乳化剤、調味料
ハンバーグ			○			豚肉、鶏肉、たまねぎ、粒状植物性たんぱく(大豆の成分を含む)、豚脂、難消化性デキストリン、果糖ぶどう糖液糖、でんぷん、粉末状植物性たんぱく(大豆の成分を含む)、ドロマイト、ぶどう糖加工品、ポークエキス、発酵調味料、塩、加工油脂、酵母エキス、チキンブイヨン、加工でんぷん、クエン酸鉄ナトリウム
ワンカトル						豚肉、塩、砂糖、白こしょう、カルワイ、マスタード
ぶり(下味)			○	○		ぶり、しょうゆ(小麦の成分を含む)、酒、みりん、三温糖
ホキ(下味)						ほき、塩、こしょう、ガーリックパウダー
細切かまぼこ						魚肉すり身(すけそうたら、他)、塩、砂糖、魚肉エキス、加工でんぷん
ポテトグラタン		○	○	○		じゃがいも、でんぷん(大豆の成分を含む)、乾燥マッシュポテト、植物油脂、砂糖、塩、コーンフラワー、香辛料、パーム油、牛乳、ほうれん草、たまねぎ、プロセスチーズ、マーガリン(大豆の成分を含む)、小麦粉、酵母エキス、チキンエキス、増粘剤、加工でんぷん、キシロース、乳化剤(大豆の成分を含む)、香料、カロチノイド色素
ホワイトルウ		○		○		小麦粉、脱脂粉乳、ラード、ポークエキス(小麦の成分を含む)、バター、オニオンパウダー、ミルクベース、チーズパウダー、ぶどう糖、塩、砂糖、全脂粉乳、ホワイトペッパー
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、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
りんごピューレ						りんご、酸化防止剤
れんこん(切)						れんこん、酸化防止剤
素材100%のもの						
一味唐辛子【唐辛子】						
白ねりごま【ごま】						
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。