

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(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)
C	C	C	C	C	C	C	C	C
玄米入りごはん	背割リコッペパン	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	コッペパン	ごはん	★わかめごはん
<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>ポトフ</u> 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. <u>フランクフルト</u> ★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 <u>ポテトグラタン</u> ★ポテトグラタン 1. 個	<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 犇犇犇犇犇 5. しょうゆ 2.3 オスターソース 1. トウバンジャン 0.1 でんぷん 0.5 <u>春巻き</u> ★春巻き 1. 個 揚げ油 5. <u>もやしのナムル</u> 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. ごま油 1. ★一味唐辛子 0.01 白いりごま 1.	<u>寄せ鍋汁</u> 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. <u>さばのゆずみそ煮</u> ★さばゆずみそ煮 1. 個 <u>かぼちゃ団子</u> ★いももち 20. かぼちゃ(凍) 25. ゆで小豆(ドライパック) 12. さとう 5. しょうゆ 0.5 塩 0.1 水 25.	<u>さつまいものみそ汁</u> さつまいも 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>さわに椀</u> 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 <u>メンチカツ</u> ★メンチカツ 1. 個 揚げ油 5. 中濃ソース 6. <u>ごぼうサラダ</u> 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	<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. 犇犇犇犇犇 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>具だくさんみそ汁</u> 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 <u>ハンバーグ おろしソース</u> ★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 <u>梅おかかサラダ</u> キャベツ 35. きゅうり 5. にんじん 5. さとう 0.4 海水塩 0.05 白しょうゆP 1.5 花かつお(サラダ) 0.8 ★カリカリ梅 1. <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>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. かつお厚削リ(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.

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

12(金)	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	22(月)	23(火)	24(水)
C	C	C	C	C	C	C	C	C
ごはん	ごはん	★メロンパン	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	食パン	ごはん
<u>担々こんにゃく麺スープ</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. ★ポークガラスープ 5. 豚ガラスープ 5. しょうゆ 1. みそ 7. 酒 1. トウバンジャン 0.1 白すりごま 1. ★白ねりごま 1.	<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.	<u>ABCスープ</u> 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 豚ガラスープ 5. マカロニ(ABC) 5. <u>鶏唐揚げ</u> ★鶏もも肉(下味) 2. 個 でんぷん 8. 揚げ油 7. <u>和風おさつサラダ</u> さつま芋(凍) 40. にんじん 5. きゅうり 5. 海水塩 0.2 油P 1. 米酢 1. 白しょうゆP 1.	<u>豆腐のすまし汁</u> ★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 <u>厚揚げと豚肉のみそみそ炒</u> 油P 0.8 しょうが 0.4 にんにく 0.4 トウバンジャン 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 オスターソース 0.8 でんぷん 0.6 <u>もやしひじきサラダ</u> もやし 35. きゅうり 5. にんじん 5. ひじき(ドライパック) 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.	<u>ちゃんぽんスープ</u> 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. 豚ガラスープ 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 <u>かつおフライ</u> ★かつお柔らかフライ 1. 個 揚げ油 4. 中濃ソース 5. <u>海そうサラダ</u> 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	<u>大豆入りおとなスープ</u> 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 <u>ローストチキン</u> ★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 <u>マヨポテトサラダ</u> 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. ノンエッグマヨネーズ 7. <u>豆乳チョコレートケーキ</u> ★豆乳チョコレート (乳卵小麦なし) 1. 個	<u>石狩汁</u> 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 <u>筑前煮</u> 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カット) 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. <u>ゆかりあえ</u> 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	<u>白菜と青菜のスープ</u> ★(鶏)シヨルターベーコン 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. トマトピューレ 3. 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>いちごジャム</u> ★いちごジャム 1. 個	<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>豚肉とれんこんの中華あん</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

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、シヨ糖脂肪酸エステル
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。