

## 明細献立表(7東部)

令和8年1月1日木曜～令和8年1月31日土曜

9(金)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	19(月)	20(火)	21(水)	22(木)
C	C	C	C	C	C	C	C	C
ごはん	★米粉パン	ごはん	ごはん	★わかめごはん	ごはん	★ミルクパン	ごはん	ごはん
<b>かみなり汁</b>	<b>ABCスープ</b>	<b>玄米だんごのお雑煮風</b>	<b>ワカメスープ</b>	<b>豚汁</b>	<b>寄せ鍋汁</b>	<b>パンプキンポタージュ</b>	<b>いも団子汁</b>	<b>厚揚げのみぞ汁</b>
豚肉(肩・もも) 5. ★ゆしどうふ 30. 突こんにゃく 10. にんじん 10. だいこん 20. 長ねぎ 3. ごぼう 7. 塩 0.25 しょうゆ 4. 酒 0.5 かつお厚削り(ダシ) 1.8 ごま油 0.5	鶏ムネ肉 10. セロリー 2. たまねぎ 25. にんじん 10. ★祝なると(切) 7. ★玄米だんご 30. わかめ 0.5 みつば 3. 塩 0.5 こしょう 0.02 白しょうゆ 2.5 チキンラースト 5. かつお厚削り(ダシ) 1.8 マカロニ(ABC) 5.	鶏ムネ肉 10. はくさい 15. ★豆腐(凍) Fe添加 20. たまねぎ 10. にんじん 5. ★玄米だんご 30. わかめ 0.5 長ねぎ 3. チキンラースト 5. 塩 0.35 酒 1. かつお厚削り(ダシ) 1.8	鶏ムネ肉 10. 豚肉(肩・もも) 15. 酒 1. ごぼう 7. たまねぎ 10. にんじん 10. だいこん 10. 長ねぎ 3. チキンラースト 5. 塩 0.35 じやが芋 15. 突こんにゃく 10. 長ねぎ 3. 酒 1. 煮干し(パック) 1.8 こしょう 0.01 みそ 7.	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. じらたき 10. 長ねぎ 3. かつお厚削り(ダシ) 1.8 塩 0.25 白しょうゆ 3.5 みりん 1.	鶏ムネ肉 10. たまねぎ 25. ★豚チャペーント 15. にんじん 10. かぼちゃ(冷) 30. しめじ 5. チキンラースト 3. ★バター 1. ★ホワイトルウ 7. 牛乳 20. ★生クリーム 5. 塩 0.3 こしょう 0.05	★細切カラボコ 5. はくさい 20. にんじん 10. えのきたけ 5. 厚揚げ 30. 長ねぎ 3. 小松菜 5. 塩 0.25 酒 1. しょうゆ 4. かつお厚削り(ダシ) 1.8	たまねぎ 20. にんじん 10. えのきたけ 5. 厚揚げ 30. 長ねぎ 3. 煮干し(パック) 1.8 みそ 7.	
<b>ちくわのかー揚げ</b>	<b>オムレツきのこソース</b>	<b>ぶりの照焼き</b>	<b>厚揚げ入りホイコーロー</b>	<b>山賊焼き</b>	<b>いわしみぞれ煮</b>	<b>レンコン入りハンバーグ</b>	<b>きんぴら包み焼き</b>	<b>大学芋</b>
★ちくわ(切) 2. 個 小麦粉 6. 塩 0.05 カレー粉 0.1 揚げ油 6.	★プレーンオムレツ 1. 個 マッシュルーム(水煮) 3. たまねぎ 2. 中濃ソース 4. 白しょうゆ 1. さとう 0.5 赤ワイン 1. でんぶん 0.15	★ぶり(下味) 1. 個 しょうゆ 1.5 みりん 2. さとう 1. でんぶん 0.2	油P 0.8 にんにく 0.2 さとう 0.2 トバーナジヤン 0.05 豚肩ロース肉 25. 酒 1. 厚揚げ 35. たまねぎ 20. キャベツ 20.	★鶏もも肉(下味) 1. 個 でんぶん 6. 揚げ油 5.	★いわしみぞれ煮 1. 尾 トマト水煮 5. トマトピューレ 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 こしょう 0.01	★レンコン入りハンバーグ 1. 個 トマト水煮 5. トマトピューレ 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 こしょう 0.01	★きんぴら包み焼き 1. 個 みりん 4. しょうゆ 1.5 水 1. 黒いりごま 2.	さつまいも(凍) 55. 揚げ油 5. さとう 2. みりん 4. しょうゆ 1.5 水 1. 黒いりごま 2.
<b>ひじきの煮物</b>	<b>キャベツチーズサラダ</b>	<b>三色なます</b>	<b>春雨サラダ</b>	<b>えだまめサラダ</b>	<b>カラフルこんにゃくサラダ</b>	<b>ツナサラダ</b>	<b>豚肉のしょうが炒め</b>	
突こんにゃく 8. にんじん 10. ひじき 2. 鶏モモ肉 10. 大豆(凍) 10. さとう 1.3 しょうゆ 3. みりん 1. 油P 1. 水 10.	キヤバツチーズサラダ 35. キヤバツ 35. きゅうり 5. 海水塩 0.1 にんじん 5. さとう 0.6	だいこん 35. きゅうり 5. さとう 0.5 白しょうゆP 1.5 でんぶん 0.5	オイスターーソース 2. だいこん 35. きゅうり 5. さとう 0.5 白しょうゆP 1.5 でんぶん 0.5	マロニー 5. きゅうり 5. わかめ 0.6 キヤバツ 20. にんじん 3. 米酢 1. 海水塩 0.1 さとう 0.4 白しょうゆP 2. 海水塩 0.05 ごま油 0.5	えだまめ(は) 15. マロニー 5. キヤバツ 25. わかめ 0.6 米酢 1. 海水塩 0.1 油P 1. 白しょうゆP 1.5	★サラダコンニャク 20. きゅうり 5. もやし 25. 油P 0.5 米酢 1.5 海水塩 0.1 白しょうゆP 1.5 さとう 0.3 こしょう 0.02	豚肉(肩・もも) 35. たまねぎ 25. にんじん 10. 海水塩 0.15 黒こしょう 0.02 油P 1. しょうゆ 3. みりん 1. 酒 1. さとう 0.7 でんぶん 0.3	
<b>ゆで干し大根の中華サラダ</b>	<b>★ゆで干大根ミックス</b>	<b>豆乳みかんクレープ</b>	<b>ブルーベリースティックタルト</b>					
	きゅうり 5. にんじん 5. 米酢 1. さとう 0.4 白しょうゆP 2. 海水塩 0.1 ごま油 0.5 白いりごま 0.8	★豆乳みかんクレープ (卵卵小麦なし) 1. 個	★ブルーベリースティックタルト (卵卵小麦なし) 1. 個					

# 明細献立表 (7東部)

令和8年1月1日木曜 ~ 令和8年1月31日土曜

2 ページ

23(金)	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)				
C	C	C	C	C	C				
ごはん	ごはん	★ミニコッペパン	ごはん	ごはん	ごはん				
<u>カレースープ</u>	<u>四川スープ</u>	<u>ジュリエンヌスープ</u>	<u>切干大根の具沢山みそ汁</u>	<u>ワンタンスープ</u>	<u>根菜の粕汁</u>				
鶏ムネ肉 10. 大豆(凍) 10. エリンギ(切) 5. たまねぎ 20. にんじん 10. じゃが芋 20. しょうゆ 1.5 塩 0.5 こしょう 0.03 カレールウ 3. キンガラスープ 5.	豚もも肉 10. にんじん 10. たけのこ(切) 5. ★豆腐(凍) Fe添加 20. はくさい 15. たまねぎ 10. キンガラスープ 0.3 塩 0.25 チングンサイ 3. キンガラスープ 5. 塩 0.25 しょうゆ 4. こしょう 0.02 トウバンジヤン 0.1 でんぶん 1. 酒 1.	豚肉(肩・もも) 5. たまねぎ 20. キャベツ 20. ★豆腐(凍) Fe添加 10. ホールコーン 5. しめじ 5. 長ねぎ 3. 煮干し(パック) 1.8 白しょうゆ 3.5 こしょう 0.02	にんじん 5. 切干し大根 3. さつまいも 20. ★豆腐(凍) Fe添加 10. ホールコーン 5. しめじ 5. 長ねぎ 3. 煮干し(パック) 1.8 みそ 7.	豚ももひき肉 10. にんじん 10. たまねぎ 10. しめじ 5. ★なると 8. はくさい 15. ★ワンタン 6. チングンサイ 5. キンガラスープ 5. しょうゆ 4. 塩 0.3 こしょう 0.02	豚肉(肩・もも) 15. 油揚げ 5. ごぼう 5. 突こんにゃく 5. だいこん 25. にんじん 10. ★酒かす 1. 煮干し(パック) 1.8 みそ 7. 長ねぎ 3.				
<u>ホキの味噌マヨネーズ焼き</u> ★ホキ(下味) 1. 切	<u>蒸しそうざ</u> ★ギョーザ(蒸し) 2. 個	<u>パンネクリーム煮</u> マカロニ(ペンネ) 10. ★バター 2. 小麦粉(1kg袋) 1.5 鶏モモ肉 35. たまねぎ 15. しめじ 5. 牛乳 20. 白ワイン 1.5 塩 0.4 こしょう 0.04 ★生クリーム 3. キンガラスープ 4. ほうれんそう 5.	<u>めだいの幽庵焼き</u> ★めだい(下味) 1. 個	<u>豚肉の中華あん</u> 豚肩ロース肉 30. でんぶん 6. ★じゃが芋(クシ) 20. ごぼう(切) 25. 揚げ油 5. きゅうり 5. たまねぎ 10. にんじん 5. ホールコーン 5. 海水塩 0.25 黒こしょう 0.02 ノンエッグマヨネーズ(サラダ) 6. 米酢 1.5	<u>信田煮</u> ★信田袋 1. 個 酒 1.5 でんぶん 0.2 長ねぎ 1. しょうゆ 2.5 さとう 1. みりん 2.5 水 2.				
<u>コールスローサラダ</u>				<u>ごぼうマヨサラダ</u> ごぼう(切) 25. 揚げ油 5. きゅうり 5. たまねぎ 10. にんじん 5. ホールコーン 5. 海水塩 0.25 黒こしょう 0.02 ノンエッグマヨネーズ(サラダ) 6. 米酢 1.5					
キャベツ 35. きゅうり 5. にんじん 5. 米酢 1. 油P 1. 海水塩 0.25 こしょう 0.02	大根ささみサラダ だいこん 35. きゅうり 5. にんじん 5. ★ささみフレーク(N) 10. 米酢 1. 白しょうゆP 2. さとう 0.5 白いりごま 0.5	もやし 35. きゅうり 5. 大豆(凍) 5. えだまめ(ムキ) 5. 米酢 1. こしょう 0.02 海水塩 0.3 さとう 0.3 油P 0.5 白いりごま 1.	まめっこサラダ もやし 35. きゅうり 5. 大豆(凍) 5. えだまめ(ムキ) 5. 米酢 1. こしょう 0.02 海水塩 0.3 さとう 0.3 油P 0.5 白いりごま 1.	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) 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>野沢菜づけ和え</u> ★野沢菜漬 10. キャベツ 30. きゅうり 5. にんじん 5. 花かつお(サラダ) 0.5 白しょうゆP 1.2				

令和7年度 1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
<b>主食・デザート類(学校に直接配達されるもの)</b>						
【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】ミニコッペパン	○		○			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
米粉パン	○	○	○			米粉、小麦たんぱく、麦芽糖、マーガリン(乳、大豆の成分を含む)、砂糖、脱脂粉乳、イースト、塩
ブルーベリースティックタルト (乳卵小麦なし)			○			さつまいも、マーガリン、米粉、砂糖、ブルーベリージャム、おからパウダー、食用植物油脂、ぶどう糖果糖液糖、還元麦芽糖、こんにゃく粉、水あめ、塩、酸味料、ゲル化剤(りんごの成分を含む)、乳化剤(大豆の成分を含む)、香料、クエン酸鉄ナトリウム、トレハロース (内容量30g)
豆乳みかんクレープ (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)
ミルクパン	○		○			基本のコッペパンの原材料に、無塩バターと加糖練乳を加えたもの
わかめごはん						金芽米、塩蔵わかめ、塩、砂糖、酵母エキス
<b>副食</b>						
いも団子						じゃがいも、じゃがいもでんぶん、塩、炭酸カルシウム、ピロリン酸第二鉄
いわしみぞれ煮		○	○			いわし、大根、砂糖、しょうゆ(小麦の成分を含む)、でんぶん、みりん、塩
祝なると(切)						魚肉すりみ(すけそしたら、イトヨリダイ、他)、じゃがいもでんぶん、砂糖、塩、着色料
角チーズ	○					ナチュラルチーズ、乳たんぱく質、乳化剤、セルロース
ギョーザ(蒸し)		○	○			キャベツ、たまねぎ、にら、豚肉、鶏肉、豚脂、でんぶん加工食品、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)、でんぶん、大豆粉、ぶどう糖、加工でんぶん、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(大豆の成分を含む)、安定剤
きんぴら包み焼き			○			鶏肉、たまねぎ、ごぼう、豆腐、鶏皮、粒状植物性たんぱく(大豆の成分を含む)、しょうゆ、にんじん、砂糖、みりん、植物油(ごまの成分を含む)、ぶどう糖、しょうがペースト、塩、豚ゼラチン、酵母エキス、液状混合調味料、ごま、香辛料、加工でんぶん、セルロース、凝固剤、安定剤、ピロリン酸第二鉄
酒かす						清酒酒粕、酒精
ささみフレーク(N)						鶏肉、砂糖、塩、たんぱく加水分解物、香辛料、増粘剤、クエン酸ナトリウム
サラダコンニャク						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
信田袋		○				豆腐、油揚げ、魚肉すり身、コーン油、にんじん、でんぶん、ひじき、砂糖、トレハロース、だしの素、塩、塩化マグネシウム、豆腐用凝固剤
じゃが芋(クシ)						じゃがいも、植物油脂
ちくわ(切)						魚肉すりみ(すけそいたら、イトヨリダイ、キントキダイ、さんま、他)、じゃがいもでんぶん、米油、みりん、塩、全糖ぶどう糖、砂糖
ツナフレーク						きはだまぐろ、米油、塩
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、でんぶん、安定剤、凝固剤、ピロリン酸第二鉄
鶏もも肉(下味)		○				鶏肉、しょうゆ、みりん、にんにく、しょうが、りんごジュース
なると						魚肉すりみ(すけそいたら、イトヨリダイ、他)、じゃがいもでんぶん、塩、砂糖、着色料
野沢菜漬						野沢菜、塩
バター	○					生乳、塩
ぶり(下味)		○	○			ぶり、しょうゆ(小麦の成分を含む)、酒、みりん、砂糖
アレントオムレツ	○	○				鶏卵、砂糖、大豆油、塩、酢、加工でんぶん、酸味料
ホキ(下味)		○				ホキ、ノンエッグマヨネーズ(食用植物油脂、酢、砂糖、粉末水あめ、塩、増粘剤、調味料、香辛料抽出物)、みそ
細切がまぼ						魚肉すりみ(すけそいたら、他)、塩、砂糖、魚肉エキス、加工でんぶん
ホワイトルウ	○		○			小麦粉、脱脂粉乳、ラード、ポークエキス、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
めだい(下味)		○	○			めだい、しょうゆ(小麦の成分を含む)、酒、みりん、砂糖、ゆず
ゆしどうふ		○				大豆、果糖、粗製海水塩化マグネシウム、豆腐用凝固剤、塩化マグネシウム、豆腐用消泡剤
ゆで干大根ミックス						ゆで干し大根、乾燥人参、昆布
レンコン入りパン						豚肉、たまねぎ、豚脂、白いんげん、レンコン、塩
ワンタン			○			小麦粉、塩
<b>素材100%のもの</b>						
かぼちゃペースト【かぼちゃ】						
玄米だんご【玄米】						
生クリーム【生乳】						

☆ 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。