

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

1 ページ

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
かみなり汁 豚肉(肩・もも) 5. ★ゆしどうふ 30. 突こんにやく 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	ABCスープ 鶏ムネ肉 10. セロリー 2. たまねぎ 25. にんじん 10. はくさい 10. ホールコーン 5. 塩 0.5 こしょう 0.02 白しょうゆ 2.5 オリーブオイル 5. マカロニ(ABC) 5.	玄米だんごのお雑煮風 鶏ムネ肉 10. はくさい 15. にんじん 10. ★祝なると(切) 7. ★玄米だんご 30. みつば 3. 塩 0.35 酒 1. 白しょうゆ 3. かつお厚削り(ダシ) 1.8	ワカメスープ 鶏ムネ肉 10. ★豆腐(凍) Fe添加 20. たまねぎ 10. にんじん 5. わかめ 0.5 長ねぎ 3. オリーブオイル 5. 塩 0.35 白しょうゆ 3. 酒 1. こしょう 0.01	豚汁 油P 0.5 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. じゃが芋 15. 突こんにやく 10. 長ねぎ 3. 煮干し(パック) 1.8 みそ 7.	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. かつお厚削り(ダシ) 1.8 塩 0.25 白しょうゆ 3.5 みりん 1.	パン・オignon・タージュ 鶏ムネ肉 10. たまねぎ 25. ★オignon・ペースト 15. かぼちゃ(冷) 30. オignon・スープ 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	いも団子汁 ★細切かぼちゃ 5. はくさい 20. にんじん 10. しめじ 5. ★いも団子 25. 小松菜 5. 塩 0.25 酒 1. しょうゆ 4. かつお厚削り(ダシ) 1.8	厚揚げのみそ汁 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. 大学芋 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.
ちくわの揚げ ★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. でんぷん 0.15	ぶりの照焼き ★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	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 豚肩ロース肉 25. 酒 1. 厚揚げ 35. たまねぎ 20. キャベツ 20. ★テンメンジャン 2. オリーブオイル 2. さとう 0.5 しょうゆ 2. でんぷん 0.5	山賊焼き ★鶏もも肉(下味) 1. 個 でんぷん 6. 揚げ油 5.	いわしみぞれ煮 ★いわしみぞれ煮 1. 尾	レモン入りハンバーグ 1. 個 ★レモン入りハンバーグ 1. 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 ★きんぴら包み焼き 1.	ツナサラダ ★ツナフレーク 5. きゅうり 5. キャベツ 35. にんじん 5. 米酢 1. 白しょうゆP 1. 海水塩 0.15 黒こしょう 0.02 油P 1.
ひじきの煮物 突こんにやく 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.	キャベツ・チーズサラダ キャベツ 35. きゅうり 5. にんじん 5. ★角チーズ 5. 米酢 1. 油P 1. 海水塩 0.25 こしょう 0.02	三色なます だいこん 35. きゅうり 5. にんじん 5. 白しょうゆP 1.5 米酢 2. 海水塩 0.1 さとう 0.6	ゆで干し大根の中華サラダ ★ゆで干し大根 ミックス 8. 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	春雨サラダ 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 0.4 白しょうゆP 2. 海水塩 0.05 ごま油 0.5	えだまめサラダ えだまめ(凍) 15. キャベツ 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	オignon・コンニャクサラダ ★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	ブル・ベリー・スティックタルト ★ブル・ベリー・スティックタルト (乳卵小麦なし) 1. 個	豚肉のしょうが炒め 豚肉(肩・もも) 35. たまねぎ 25. にんじん 10. しょうが 0.5 油P 1. しょうゆ 3. みりん 1. 酒 1. さとう 0.7 でんぷん 0.3

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8年1月1日木曜 ～ 令和8年1月31日土曜

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			
カレースープ	四川スープ	ジュリエヌスープ	切干大根の具沢山みそ汁	ワンタンスープ	根菜の粕汁			
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. 犇犇犇 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. きくらげ(切) 0.3 チンゲンサイ 3. 犇犇犇 5. 塩 0.25 しょうゆ 4. こしょう 0.02 トウモロコシ 0.1 でんぷん 1. 酒 1.	豚肉(肩・もも) 5. たまねぎ 20. にんじん 10. キャベツ 20. ホールコーン 5. 犇犇犇 5. 塩 0.25 白しょうゆ 3.5 こしょう 0.02	にんじん 5. 切干し大根 3. さつま芋 20. ★豆腐(凍) Fe添加 10. 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. チンゲンサイ 5. 犇犇犇 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.			
ホキの味噌マヨネーズ焼き		ペンネクリーム煮	めだいの幽庵焼き		信田煮			
★ホキ(下味) 1. 切		マカロニ(パッパ) 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. 犇犇犇 4. ほうれんそう 5.	★めだい(下味) 1. 個	豚肉の中華あん	★信田袋 1. 個 酒 1.5 でんぷん 0.2 長ねぎ 1. しょうゆ 2.5 さとう 1. みりん 2.5 水 2.			
コールスローサラダ	蒸しぎょうざ		ごぼうマヨサラダ					
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	★ギョーザ(蒸し) 2. 個 米酢 1.7 白しょうゆP 1.6		ごぼう(切) 25. きゅうり 5. にんじん 5. ホールコーン 5. 海水塩 0.25 黒こしょう 0.02 犇犇犇(サラダ) 6. 米酢 1.5	豚肩ロース肉 30. でんぷん 6. ★じゃが芋(切) 20. 揚げ油 5. たまねぎ 10. しょうゆ 1.6 さとう 0.8 酒 1. オスターソース 1.6 水 2. でんぷん 0.5				
	大根ささみサラダ	まめっこサラダ		もやしひじきサラダ	野沢菜づけ和え			
	だいこん 35. きゅうり 5. にんじん 5. ★ささみﾌﾚｯｸ(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.		もやし 35. きゅうり 5. にんじん 5. ひじき(ﾄﾞﾗｲﾊﾟｯｸ) 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.	★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			

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 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
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】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
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)、でんぷん、みりん、塩
祝なると(切)						魚肉すりみ(すけそうたら、イトヨリダイ、他)、じゃがいもでんぷん、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(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、加工でんぷん、 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
カラダコニャク						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、でんぷん、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(すけそうたら、イトヨリダイ、キントキダイ、さんま、他)、じゃがいもでんぷん、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、でんぷん、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(すけそうたら、イトヨリダイ、他)、じゃがいもでんぷん、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
グリーンオムレツ	○		○			鶏卵、砂糖、大豆油、塩、酢、加工でんぷん、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
細切かぼちゃ						魚肉すりみ(すけそうたら、他)、塩、砂糖、魚肉エキス、加工でんぷん
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
レンコン入りハンバーグ						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
素材100%のもの						
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。