

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)
B	B	B	B	B	B	B	B	B
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	★ミルクパン	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
<u>かみなり汁</u> 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	<u>玄米だんごのお雑煮風</u> 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 <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>三色なます</u> 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	<u>四川スープ</u> 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. オクラスープ 5. 塩 0.25 しょうゆ 4. こしょう 0.02 トウバンジャン 0.1 でんぷん 1. 酒 1. <u>蒸しぎょうざ</u> ★ギョーザ(蒸し) 2. 個 米酢 1.7 白しょうゆP 1.6 <u>大根ささみサラダ</u> だいこん 35. きゅうり 5. にんじん 5. ★ささみブロック(N) 10. 米酢 1. 白しょうゆP 2. さとう 0.5 白いりごま 0.5	<u>ワントンスープ</u> 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. ★ワントン 6. チンゲンサイ 5. オクラスープ 5. しょうゆ 4. 塩 0.3 こしょう 0.02 <u>豚肉の中華あん</u> 豚肩ロース肉 30. でんぷん 6. ★じゃが芋(タ) 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 <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>パン・キノコ・タージュ</u> 鶏ムネ肉 10. たまねぎ 25. ★鯖・チャパースト 15. かぼちゃ(冷) 30. オクラスープ 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 <u>レコン入りハンバーグ</u> ★レ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 <u>カラフルこんにゃくサラダ</u> ★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 <u>ブルーベリースティックタルト</u> ★ブルーベリースティックタルト (乳卵小麦なし) 1. 個	<u>ワカメスープ</u> 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. オクラスープ 5. 塩 0.35 白しょうゆ 3. 酒 1. こしょう 0.01 <u>厚揚げ入りホイコーロー</u> 油P 0.8 にんにく 0.2 しょうが 0.2 トウバンジャン 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. ★テンメンジャン 2. オスターソース 2. さとう 0.5 しょうゆ 2. でんぷん 0.5 <u>ゆで干し大根の中華サラダ</u> ★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	<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. かつお厚削り(ダシ) 1.8 塩 0.25 白しょうゆ 3.5 みりん 1. <u>いわしみぞれ煮</u> ★いわしみぞれ煮 1. 尾 <u>えだまめサラダ</u> えだまめ(ムキ) 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	<u>根菜の粕汁</u> 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>信田煮</u> ★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. <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	<u>切干大根の具沢山みそ汁</u> 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. <u>めだいの幽庵焼き</u> ★めだい下味) 1. 個 <u>ごぼうマヨサラダ</u> ごぼう(切) 25. きゅうり 5. にんじん 5. ホールコーン 5. 海水塩 0.25 黒こしょう 0.02 ノンエックマヨネーズ(サラダ) 6. 米酢 1.5

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)			
B	B	B	B	B	B			
★米粉パン	ごはん	ごはん	★わかめごはん	ごはん	★ミニコッペパン			
<u>ABCスープ</u> 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 犇犇犇犇犇 5. マカロニ(ABC) 5.	<u>厚揚げのみそ汁</u> 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. <u>大学芋</u> さつま芋(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.	<u>カレースープ</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. 犇犇犇犇犇 5.	<u>豚汁</u> 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. 突こんにゃく 10. 長ねぎ 3. 煮干し(パック) 1.8 みそ 7. <u>山賊焼き</u> ★鶏もも肉(下味) 1. 個 でんぷん 6. 揚げ油 5.	<u>いも団子汁</u> ★細切犇犇 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(犇犇) 1.8 <u>きんぴら包み焼き</u> ★きんぴら包み焼き 1. 個 <u>ツナサラダ</u> ★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.	<u>ジュリエヌスープ</u> 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. 犇犇犇犇犇 5. 塩 0.25 白しょうゆ 3.5 こしょう 0.02 <u>パンネクリーム煮</u> マカロニ(犇犇) 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. 犇犇犇犇犇 4. ほうれんそう 5. <u>まめっこサラダ</u> もやし 35. きゅうり 5. 大豆(凍) 5. えだまめ(犇犇) 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.			
<u>オムレツきのこソース</u> ★犇犇犇犇犇 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		<u>ホキの味噌犇犇犇犇犇 焼き</u> ★ホキ(下味) 1. 切						
		<u>コールスローサラダ</u> 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	<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 0.4 白しょうゆP 2. 海水塩 0.05 ごま油 0.5					
<u>犇犇犇犇犇犇犇犇犇</u> 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	<u>豚肉のしょうが炒め</u> 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		<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					

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。