

8(木)	9(金)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	19(月)	20(火)	21(水)
A	A	A	A	A	A	A	A	A
ごはん	ごはん	ごはん	★ミニコッペパン	ごはん	ごはん	ごはん	★わかめごはん	★ミルクパン
かきたま汁 ★細切キャベツ 10. えのきたけ 5. たまねぎ 15. にんじん 5. 卵 20. ★豆腐(凍) Fe添加 15. かつお厚削り(ダシ) 1.8 塩 0.3 白しょうゆ 3.5 酒 1. でんぷん 0.5	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	かみなり汁 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	ジュリエヌスープ 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. チンガスープ 5. 塩 0.25 白しょうゆ 3.5 こしょう 0.02 ペンネクリーム煮 マカロニ(パツネ) 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. チンガスープ 4. ほうれんそう 5.	カレースープ 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. チンガスープ 5. ホキの味噌マヨネーズ焼き ★ホキ(下味) 1. 切	四川スープ 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. チンガスープ 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. 蒸しぎょうざ ★ギョーザ(蒸し) 3. 個 米酢 1.7 白しょうゆP 1.6 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	切干大根の具沢山みそ汁 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. めだいの幽庵焼き ★めだい(下味) 1. 個 ごぼうマヨサラダ ごぼう(切) 25. きゅうり 5. にんじん 5. ホールコーン 5. 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 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 豆乳みかんクレープ ★豆乳みかんクレープ (乳卵小麦なし) 1. 個	パンパキボータージュ 鶏ムネ肉 10. たまねぎ 25. ★キャベツ 15. かぼちゃ(冷) 30. チンガスープ 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 レモン入りハンバーグ ★レモン入りハンバーグ 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	

令和8年1月1日木曜 ～ 令和8年1月31日土曜

22(木)	23(金)	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)		
A	A	A	A	A	A	A		
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	★米粉パン	ごはん	ごはん		
<u>いも団子汁</u> ★細切かぼ 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	<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>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>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>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>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 チンガスープ 5. マカロニ(ABC) 5. <u>オムレツきのこソース</u> ★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 <u>キャベツチーズサラダ</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>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. チンガスープ 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 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>ワンタンスープ</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. ★ワンタン 6. チンゲンサイ 5. チンガスープ 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>ひじきサラダ</u> キャベツ 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.		

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)
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。