

令和8年2月1日日曜 ～ 令和8年2月27日金曜

2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	9(月)	10(火)	12(木)	13(金)
A	A	A	A	A	A	A	A	A
★菜めし	ごはん	コッペパン	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
<u>五目中華スープ</u> 豚肉(肩・もも) 10. はくさい 20. たまねぎ 15. にんじん 10. ★なると 5. ★豆腐(凍) Fe添加 10. きくらげ(切) 0.5 ネギスープ 5. 塩 0.3 しょうゆ 3. 酒 1. こしょう 0.02 でんぷん 0.5	<u>白菜のみそ汁</u> はくさい 25. だいこん 20. えのきたけ 5. 油揚げ 5. にんじん 10. 長ねぎ 3. 煮干し(パック) 1.8 みそ 7. <u>さばの塩焼き</u> ★さば(下味) 1. 切	<u>コッペパン</u> 鶏ムネ肉 10. にんじん 10. たまねぎ 20. ★コッペパン 20. ホールコーン 10. チンゲンサイ 3. ネギスープ 5. 塩 0.3 黒こしょう 0.01 白しょうゆ 3. <u>ビーフチリビーンズ</u> 油P 0.8 牛ひき肉 25. たまねぎ 25. 大豆の華 粒 3. 大豆 (ドライパック) 15. 金時豆(ドライパック) 5. ピーマン 3. ケチャップ 9. トマトピューレ 4. 中濃ソース 1. さとう 0.3 塩 0.15 チリパウダー 0.2 こしょう 0.02 <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>チキンカレー</u> にんにく 0.2 しょうが 0.2 鶏モモ肉 30. たまねぎ 40. にんじん 15. じゃが芋(凍) 25. 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>根菜入りメンチカツ</u> ★根菜入りメンチカツ 1. 個 揚げ油 5. <u>フルーツヨーグルト</u> ★ヨーグルト 30. ★りんご缶 15. ★パイナップル 15. ★みかん缶 15. さとう 0.5	<u>ぽかぽか具だくさんみそ汁</u> 鶏ムネ肉 10. たまねぎ 20. ごぼう 7. にんじん 10. 油揚げ 5. じゃが芋 20. 長ねぎ 3. しょうが 0.2 酒 1. 煮干し(パック) 1.8 みそ 7. <u>いわしの梅煮</u> ★いわし梅煮 1. 尾 <u>ひじきと大豆のサラダ</u> キャベツ 30. にんじん 5. ひじき(ドライパック) 3. 大豆 (ドライパック) 7. 米酢 1. 白しょうゆP 2.5 油P 0.5 さとう 0.4	<u>豆腐と青菜のスープ</u> たまねぎ 15. ★(録)シヨルダーベーコン 5. にんじん 10. だいこん 10. えのきたけ 5. チンゲンサイ 5. にんにく 0.2 油P 0.3 ★豆腐(凍) Fe添加 20. しょうゆ 1. 塩 0.2 こしょう 0.02 ベジダシ 3. <u>合挽ハンバーグトマトソース</u> ★ハンバーグ牛豚合挽 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 塩 0.1 黒こしょう 0.01 オレガノ 0.01 <u>ツナサラダ</u> ★ツナフレーク 5. キャベツ 30. 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>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. ★ゆしどうふ 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>松本一本ねぎ肉団子</u> ★松本一本ねぎ肉団子 3. 個 <u>チーズおかかサラダ</u> キャベツ 35. きゅうり 5. にんじん 5. ★角チーズ 5. 白しょうゆP 1.5 米酢 1. 油P 1. さとう 0.2 花かつお(サラダ) 0.5	<u>厚揚げのみそ汁</u> たまねぎ 20. じゃが芋 10. えのきたけ 5. 厚揚げ 30. 小松菜 5. 煮干し(パック) 1.8 みそ 7. <u>牛すき焼き</u> 牛もも肉 35. しらたき 15. たまねぎ 35. いんげん(凍) 3. 油P 0.5 さとう 2. しょうゆ 5. 酒 1. みりん 1. <u>アジフライ</u> ★あじ松葉開きフライ 1. 個 揚げ油 5. 中濃ソース 6. <u>こんぶあえ</u> もやし 30. きゅうり 5. えだまめ(ムキ) 5. にんじん 5. 塩こんぶ 1. 海水塩 0.05 白しょうゆP 1. <u>ごまじゃこあえ</u> はくさい 35. きゅうり 5. にんじん 5. ★揚げちりめん 1.5 白しょうゆP 1.5 海水塩 0.1 白いりごま 1.	<u>さつま汁</u> 鶏ムネ肉 10. にんじん 10. たまねぎ 15. 油揚げ 5. さつま芋 25. 長ねぎ 3. 酒 1. 煮干し(パック) 1.8 みそ 7. <u>アジフライ</u> ★あじ松葉開きフライ 1. 個 揚げ油 5. 中濃ソース 6. <u>こんぶあえ</u> もやし 30. きゅうり 5. えだまめ(ムキ) 5. にんじん 5. 塩こんぶ 1. 海水塩 0.05 白しょうゆP 1.

令和8年2月1日日曜 ～ 令和8年2月27日金曜

16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)
A	A	A	A	A	A	A	A	A
ごはん	ごはん	★黒パン	ごはん	ごはん	ごはん	コッペパン	ごはん	ごはん
じゃが芋のみそ汁 じゃが芋 15. たまねぎ 15. だいこん 15. えのきたけ 5. 厚揚げ 20. 長ねぎ 3. 煮干し(パック) 1.8 みそ 7.	ABCスープ 鶏ムネ肉 10. セロリー 2. たまねぎ 25. にんじん 10. キャベツ 15. 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.	肉団子スープ ★ミートボール(乳卵小麦なし) キャベツ 15. たまねぎ 15. にんじん 10. えのきたけ 5. 塩 0.3 こしょう 0.02 しょうゆ 3. 犇犇犇犇犇 5.	担々こんにゃく麺ｽｰﾌﾟ 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. ★ポークｸﾞﾗｽｰﾌﾟ 5. 犇犇犇犇犇 5. しょうゆ 1. みそ 7. 酒 1. ﾄﾍﾞﾝｼﾞｬﾝ 0.1 白すりごま 1. ★白ねりごま 1.	春雨ｽｰﾌﾟ 鶏ムネ肉 10. たまねぎ 15. にんじん 10. はくさい 20. ★春雨 5. 長ねぎ 3. 犇犇犇犇犇 5. しょうゆ 5. 酒 1. 塩 0.2 こしょう 0.02	さわに椀 豚肉(肩・もも) 10. たけのこ(切) 10. にんじん 10. だいこん 15. えのきたけ 5. ★細切ｶﾎﾞﾁ 5. しらたき 5. 小松菜 3. 塩 0.3 白しょうゆ 3. 酒 1. かつお厚削り(ﾀﾞｼ) 1.8	ポトフ 油P 0.5 セロリー 3. たまねぎ 15. にんじん 10. 豚もも肉 15. 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.	かきたま汁 ★鬼かまぼこ 10. たまねぎ 20. えのきたけ 5. にんじん 10. 卵 20. チンゲンサイ 5. 塩 0.3 白しょうゆ 3. 酒 1. でんぷん 0.5 かつお厚削り(ﾀﾞｼ) 1.8	いも団子のみそ汁 ★いも団子 25. だいこん 20. にんじん 10. たまねぎ 10. しめじ 5. 長ねぎ 3. 煮干し(パック) 1.8 みそ 7.
鶏の照り焼き ★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	キムタクごはんの具 豚肉(肩・もも) 30. たまねぎ 20. 長ねぎ 5. ★白菜ｷﾑﾁ漬 15. ★つぼ漬 5. 酒 1. みりん 1. ごま油 0.5	ホキのマリネ ホキ 1. 切 でんぷん 5. 揚げ油 5. 白ワイン 2. たまねぎ 5. 米酢 2. レモン汁(凍) 2. さとう 2.5 塩 0.3 赤パプリカ 2.	えびしゅうまい ★えびｼｭｰﾏｲ 3. 個 米酢 1.5 白しょうゆP 1.	麻婆豆腐 油P 1. しょうが 0.3 豚ももひき肉 25. たまねぎ 15. たけのこ(切) 5. 豆腐(原型絞) 40. 長ねぎ 3. 大豆の華 粒 3. みそ 2. オスターソース 1. しょうゆ 2. 酒 2. ﾄﾍﾞﾝｼﾞｬﾝ 0.1 ごま油 1. さとう 0.5 でんぷん 0.5	ちくわの磯辺揚げ ★ちくわ(切) 2. 個 小麦粉(1kg袋) 6. 青のり 0.1 揚げ油 6.	タンドリーチキン ★鶏もも肉(下味) 1. 個	信州サーモンのみそ漬け焼き ★信州サーモン信州味噌漬 1. 個	豚肉と凍り豆腐の甘辛揚げ こおり豆腐 4. 豚もも肉(揚げがらめ用) 40. でんぷん 7. 揚げ油 7. さとう 2. しょうゆ 3. みりん 1. 白いいりごま 1. 水 2.5
のりマヨサラダ もやし 35. にんじん 5. ほうれんそう 5. きゅうり 5. 白しょうゆP 1. 角きざみのり 0.2 ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ(サラダ) 7.	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 0.5 白しょうゆP 2. 海水塩 0.1 ごま油 0.5 白いいりごま 1.	ブロッコリーサラダ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ(凍) 15. キャベツ 25. きゅうり 5. にんじん 5. 米酢 1. 海水塩 0.2 油P 0.5 さとう 0.5 白しょうゆP 1.	大根サラダ だいこん 40. きゅうり 5. にんじん 5. 米酢 1. 白しょうゆP 2. 海水塩 0.1 さとう 0.5	ぷるぷる寒天サラダ ｺﾝﾔｸ寒天 1. キャベツ 25. きゅうり 5. にんじん 5. 米酢 1. 海水塩 0.1 白しょうゆP 2. さとう 0.3	野沢菜漬の炒め物 ★野沢菜漬 10. だいこん 25. にんじん 10. 油揚げ 5. ごま油 0.5 しょうゆ 0.6 さとう 0.3 花かつお(ﾗﾀﾞ) 0.3	わかめサラダ キャベツ 30. にんじん 5. ホールコーン 5. わかめ 0.5 米酢 1. 海水塩 0.1 白しょうゆP 2. さとう 0.3 油P 0.5	ごぼうのごま酢あえ 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. さとう 1.5 白しょうゆP 2.5 白すりごま 3.	ゆかりあえ もやし 35. きゅうり 5. にんじん 5. 小松菜 5. ゆかり 0.5 海水塩 0.1 米酢 0.5
	豆乳と米粉のもこもこココアケーキ ★豆乳と米粉の もこもこココアケー キ(乳卵小麦なし) 1. 個					ブルーベリージャム ★ブルーベリーｼﾞｬﾑ 1. 個		

令和7年度 2 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、切込み丸パン <切込み丸パンは、B・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
黒パン		○		○		小麦粉、砂糖、黒砂糖、塩、脱脂粉乳、米粉調整品、イースト、ショートニング、無塩バター
菜めし						金芽米、塩蔵広島菜、塩蔵京菜、塩蔵大根葉、砂糖、塩、酵母エキス、かつお削り節粉末
ブルーベリージャム						水あめ、砂糖、ブルーベリー、ゲル化剤、酸味料、pH調整剤
豆乳と米粉のもこもこ ココアケーキ (乳卵小麦なし)			○			豆乳、豆乳ホイップ(植物油脂、豆乳クリーム)、砂糖、米粉、タピオカ粉、豆乳加工食品(豆乳、植物油脂)、ココアパウダー、食用植物油脂、食用精製加工油脂、塩、寒天、ココナッツクリーム、オリゴ糖、ソルビット、膨張剤、乳化剤、糊料(加工でんぷん、大豆多糖類、増粘多糖類、ペクチン)、香料、トレハロース、pH調整剤、酸味料、セルロース、酒精、塩化マグネシウム、着色料(アナトー、カロチノイド) (内容量35g)
副食						
揚げちりめん						しらす、植物油、塩
あじ松葉開きフライ				○		あじ、小麦粉、パン粉、塩、こしょう、加工でんぷん、ピロリン酸第二鉄
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
いわし梅煮			○	○		いわし、砂糖、しそ抽出物、しょうゆ(小麦の成分を含む)、みりん、じゃがいもでんぷん、梅肉、塩
えびシューマイ				○	○	えび、たまねぎ、たら、食用精製加工油脂、パン粉、でんぷん、デキストリン、砂糖、塩、ほたてエキス、還元水あめ、えびエキス、たんぱく加水分解物(小麦の成分を含む)、酵母エキス、香辛料、ピロリン酸鉄、小麦粉
鬼かまぼこ						魚肉(すけとうたら)、じゃがいもでんぷん、砂糖、発酵調味料、塩、還元水あめ、なたね油、加工でんぷん、トマト色素
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
かか入りたまごやき	○		○	○		鶏卵、たけのこ、魚肉、小麦でんぷん、発酵調味液、塩、砂糖、なたね油、大豆油、風味調味料、炭酸カルシウム、調味料製剤、着色料製剤、酵素製剤、にんじん、しいたけ、長ねぎ、醸造酢、加工でんぷん、酸味料
根菜入りメンチカツ			○	○		豚肉、れんこん、鶏肉、たまねぎ、粒状大豆たんぱく、ごぼう、にんじん、砂糖、塩、こしょう、パン粉、じゃがいもでんぷん、小麦粉、大豆たんぱく、とうもろこしでんぷん、菜種油脂
さば(下味)						さば、塩
(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
信州サーモン信州味噌漬			○			信州サーモン、白みそ、砂糖、みりん、酒
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
つぼ漬						大根、ぶどう糖果糖液糖、砂糖、アミノ酸液、醸造酢、かつお節エキス、塩、カラメル色素、酸味料、酒精
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、ヨーグルト、塩、砂糖、カレー粉、しょうが、にんにく
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
パイン缶						パインアップル、砂糖
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
春雨						さつまいもでんぷん、じゃがいもでんぷん
ハンバーグ牛豚合挽			○	○		牛肉、豚肉、たまねぎ、豚脂、パン粉(大豆の成分を含む)、塩
細切かぼ						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
松本一本ねぎ肉団子			○	○		鶏肉、長ねぎ、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、砂糖、水あめ、しょうゆ(小麦の成分を含む)、鶏ガラスープ、米酢
ミートボール(乳卵小麦なし)			○			鶏肉、豚肉、たまねぎ、でんぷん、粉末状植物性たんぱく(大豆の成分を含む)、還元水あめ、塩、チキンオイル、香辛料、大豆油、ドロマイト、ピロリン酸鉄、焼成カルシウム
みかん缶						みかん、砂糖、クエン酸、ヘスペリジナーゼ、塩酸、水酸化ナトリウム
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
りんご缶						りんご、砂糖、酸味料、酸化防止剤
りんごピューレ						りんご、酸化防止剤
素材100%のもの						
コーンポースト【とうもろこし】						
白ねりごま【いりごま】						
ポークガラスープ【豚骨】						
ヨーグルト【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。