

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)
B	B	B	B	B	B	B	B	B
ごはん	ごはん	ごはん	★菜めし	コッペパン	ごはん	ごはん	ごはん	コッペパン
<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>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	ぽかぽか具だくさんみそ汁 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>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 けんがらスープ 5. 塩 0.3 しょうゆ 3. 酒 1. こしょう 0.02 でんぷん 0.5	<u>コン入り野菜スープ</u> 鶏ムネ肉 10. にんじん 10. たまねぎ 20. ★コンパースト 20. ホールコーン 10. チンゲンサイ 3. けんがらスープ 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>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>いも団子のみそ汁</u> ★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.  <u>豚肉と凍り豆腐の甘辛揚げ</u> 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. 白いりごま 1. 水 2.5	<u>かきたま汁</u> ★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(ダシ) 1.8	<u>ポトフ</u> 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 けんがらスープ 5. 白しょうゆ 3.
<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>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>いわしの梅煮</u> ★いわし梅煮 1. 尾	<u>中華風あんかけたまごやき</u> ★かご入りたまごやき 1. 個 さとう 1. しょうゆ 1.6 みりん 0.4 米酢 1. 水 3. でんぷん 0.2	<u>ポテトサラダ</u> じゃが芋(凍) 40. にんじん 5. きゅうり 5. 海水塩 0.3 黒こしょう 0.02 油P 1. 米酢 1.	<u>松本一本ねぎ肉団子</u> ★松本一本ねぎ肉団子 2. 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>信州サーモンのみそ漬け焼き</u> ★信州サーモン信州味噌漬け 1. 個	<u>タンドリーチキン</u> ★鶏もも肉(下味) 1. 個
<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>フルーツヨーグルト</u> ★ヨーグルト 30. ★りんご缶 15. ★パイン缶 15. ★みかん缶 15. さとう 0.5	<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>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>ゆかりあえ</u> 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	<u>ごぼうのごま酢あえ</u> 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.	<u>わかめサラダ</u> 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
								<u>ブルーベリージャム</u> ★ブルーベリージャム 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。

明細献立表（7東部）

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)
B	B	B	B	B	B	B	B	B
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	★黒パン	ごはん	ごはん	ごはん	切込み丸パン
<b>さわに椀</b> 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. ★細切カボチ 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(ダシ) 1.8	<b>白菜のみそ汁</b> 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.  <b>さばの塩焼き</b> ★さば(下味) 1. 個	<b>ABCスープ</b> 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 オリーブオイル 5. マカロニ(ABC) 5.  <b>キムタクごはんの具</b> 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  <b>春雨サラダ</b> 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 白いりごま 1.  <b>豆乳と米粉のもこもこココアケーキ</b> ★豆乳と米粉の もこもこココアケー キ(乳卵小麦なし) 1. 個	<b>じゃが芋のみそ汁</b> 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.  <b>鶏の照り焼き</b> ★鶏モモ(皮付き下味) 1. 個 しょうゆ 1.5 みりん 2. さとう 1. でんぱん 0.2  <b>のりマヨサラダ</b> 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 ソイグ マヨネーズ(サラダ) 7.	<b>肉団子スープ</b> ★ミートボール(乳卵小麦なし) 25. 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. オリーブオイル 5.  <b>ホキのマリネ</b> ホキ 1. 切 でんぱん 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.  <b>ブロッコリーサラダ</b> ブロッコリー(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.	<b>担々こんにゃく麺スープ</b> 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. ★ポークがらすープ 5. オリーブオイル 5. しょうゆ 1. みそ 7. 酒 1. トウバンジャン 0.1 白すりごま 1. ★白ねりごま 1.  <b>えびしゅうまい</b> ★えびシューマイ 2. 個 米酢 1.5 白しょうゆP 1.  <b>大根サラダ</b> 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	<b>春雨スープ</b> 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. オリーブオイル 5. しょうゆ 5. 酒 1. 塩 0.2 こしょう 0.02  <b>麻婆豆腐</b> 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(原型絞り) 40. 長ねぎ 3. 大豆の華 粒 3. みそ 2. オリーブオイル 1. しょうゆ 2. 酒 2. トウバンジャン 0.1 ごま油 1. さとう 0.5 でんぱん 0.5  <b>ぶるぶる寒天サラダ</b> 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	<b>さつま汁</b> 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.  <b>アジフライ</b> ★あじ松葉開きフライ 1. 個 揚げ油 5. 中濃ソース 6.  <b>こんぶあえ</b> キャベツ 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.  <b>ツナサラダ</b> ★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	<b>豆腐と青菜のスープ</b> たまねぎ 15. ★(鎌)シヨルダールベーコン 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.  <b>合挽ハンバーグトマトソース</b> ★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

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 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。