

★の詳細は使用食材原材料一覧表に記載があります

# 明細献立表 (7東部)

令和8年3月1日日曜 ~ 令和8年3月31日火曜

2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)
C	C	C	C	C	C	C	C	C
★ちらしずし	★チョコチップパン	ごはん	玄米入りごはん	ごはん	★赤飯	コッパパン	ごはん	ごはん
<b>花心のすまし汁</b> 鶏ムネ肉 10. えのきたけ 5. はくさい 20. にんじん 10. だいこん 15. 小松菜 3. ★花心 0.8 花かつお(ダシ) 1.8 塩 0.3 白しょうゆ 3. 酒 1.	<b>ポトフ</b> 油P 0.5 セロリー 3. たまねぎ 15. にんじん 15. 豚肉(肩・もも) 10. じゃが芋 20. キャベツ 20. 白ワイン 1. 塩 0.2 こしょう 0.02 ペジダン 3. 白しょうゆ 2.5	<b>豚汁</b> 豚肉(肩・もも) 10. 酒 1. ごぼう 10. たまねぎ 10. にんじん 5. だいこん 20. 突こんにゃく 10. しょうが 0.2 長ねぎ 3. 煮干し(パック) 1.8 みそ 7.	<b>ポークカレー</b> しょうが 0.2 にんにく 0.2 豚肉(肩・もも) 30. たまねぎ 40. にんじん 20. じゃが芋(凍) 30. 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. garam masala 0.01	<b>具だくさんみそ汁</b> だいこん 20. たまねぎ 15. にんじん 10. しめじ 5. 厚揚げ 20. 小松菜 5. 煮干し(パック) 1.8 みそ 7.5  <b>ソースヒレカツ</b> ★ヒレカツ 1. 枚 揚げ油 6. 中濃ソース 5. しょうゆ 3. さとう 3. みりん 1.	<b>お祝いすまし汁</b> えのきたけ 5. だいこん 15. にんじん 10. はくさい 10. ★祝なると(切) 5. 豆腐 20. みつば 3. 花かつお(ダシ) 1. 塩 0.3 白しょうゆ 3. 酒 1.  <b>エビフライ</b> ★えびフライ 1. 本 揚げ油 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  <b>米粉と豆乳のお祝いケーキ</b> ★米粉と豆乳のお祝いケーキ(乳卵小麦なし) 1. 個  <b>タルタルソース</b> ★ノンエッグタルタルソース 1. 個	<b>ビーフシチュー</b> にんにく 0.5 牛もも肉 30. たまねぎ 30. にんじん 10. じゃが芋(凍) 15. しめじ 10. 油P 1. ★ハヤシルウソフト 11. ★デミグラスソース 6. 赤ワイン 1. 中濃ソース 3. ケチャップ 3. オリーブオイル 5. こしょう 0.03  <b>白身魚のムニエルトマトソース</b> ★ホキ(下味) 1. 切 小麦粉(1kg袋) 0.5 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  <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. ホールコーン 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. こしょう 0.01	<b>ワンタンスープ</b> ごま油 0.5 にんじん 10. たまねぎ 10. 豚ももひき肉 10. はくさい 15. ★ワンタン 6. ★なると 5. 長ねぎ 3. オリーブオイル 5. しょうゆ 4. 塩 0.2 こしょう 0.02  <b>厚揚げ入りホイコーロー</b> 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. みそ 4. ★テンメンジャン 1.5 みりん 2. さとう 0.5 しょうゆ 1. でんぱん 0.5  <b>もやしナムル</b> もやし 35. きゅうり 5. にんじん 5. 小松菜 3. 白しょうゆP 2. ごま油 1. 白いりごま 1.	<b>根菜のみそ汁</b> ★豆腐(凍) Fe添加 20. こんにゃく 10. だいこん 15. にんじん 10. じゃが芋 15. 長ねぎ 3. 煮干し(パック) 1.8 みそ 7.5  <b>サケフライ</b> ★サケフライ 1. 個 揚げ油 6. 中濃ソース 5.
<b>花ハバーグ おろしソース</b> ★花型ハバーグ 1. 個 しょうゆ 3. さとう 1.5 米酢 1. だいこん 10. 水 2.5	<b>チーズオムレツデミグラスソース</b> ★チーズオムレツ 1. 個 ★(ダシ)にわかアサヒ90 4. ケチャップ 3. ★デミグラスソース 7. ★りんごピューレ 2.	<b>さばのカレー焼き</b> ★さば(下味) 1. 個  <b>のり酢あえ</b> もやし 35. きゅうり 5. にんじん 5. ほうれんそう 5. さとう 0.1 米酢 1.5 白しょうゆP 2.3 油P 0.4 角きざみのり 0.5	<b>いよかん</b> いよかん 0.25 個  <b>福神漬あえ</b> キャベツ 30. きゅうり 5. にんじん 3. ★福神漬 10. 海水塩 0.1	<b>かぼちゃサラダ</b> かぼちゃ(冷) 35. きゅうり 5. にんじん 5. 海水塩 0.3 黒こしょう 0.02 油P 1. 米酢 1.	<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  <b>米粉と豆乳のお祝いケーキ</b> ★米粉と豆乳のお祝いケーキ(乳卵小麦なし) 1. 個  <b>タルタルソース</b> ★ノンエッグタルタルソース 1. 個	<b>白身魚のムニエルトマトソース</b> ★ホキ(下味) 1. 切 小麦粉(1kg袋) 0.5 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  <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. ホールコーン 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. こしょう 0.01	<b>厚揚げ入りホイコーロー</b> 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. みそ 4. ★テンメンジャン 1.5 みりん 2. さとう 0.5 しょうゆ 1. でんぱん 0.5  <b>ごんぶあえ</b> キャベツ 35. 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>春色サラダ</b> キャベツ 30. きゅうり 5. にんじん 5. ★ツナフレーク 5. 大豆の華 フレーク 2. さとう 0.5 米酢 1. 海水塩 0.3 こしょう 0.01 油P 0.5	<b>コーンサラダ</b> ホールコーン 10. キャベツ 30. きゅうり 5. にんじん 5. 油P 1. 米酢 1. 海水塩 0.3 こしょう 0.02							
<b>ひしもち</b> ★ひしもち 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3月1日日曜 ~ 令和8年3月31日火曜

2 ページ

13(金)								
C								
ごはん								
いも団子汁								
鶏ムネ肉 10.								
だいこん 20.								
にんじん 10.								
えのきたけ 5.								
★いも団子 25.								
長ねぎ 3.								
塩 0.2								
酒 1.								
白しょうゆ 4.								
花かつお(ダシ) 1.8								
キムタクごはんの具								
豚肩ロース肉 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								
ごぼうサラダ								
ごぼう(切) 25.								
きゅうり 5.								
にんじん 5.								
ホールコーン 5.								
米酢 1.								
白しょうゆP 2.5								
油P 0.5								
さとう 0.4								

令和7年度 3 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
<b>主食・デザート類(学校に直接配送されるもの)</b>						
【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		○		○		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
米粉と豆乳のお祝いケーキ (乳卵小麦なし)			○			豆乳、砂糖、加工油脂、米粉、いちご、水あめ、いちご果汁、砂糖・ぶどう糖果糖液糖、大豆粉、植物油、清涼飲料水、粉砂糖、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)、炭酸カルシウム、膨張剤、セルロース、ゲル化剤、ビタミンC、安定剤、ピロリン酸第二鉄、酸味料、紅麴色素※、香料、メタリン酸ナトリウム (内容量24g)
赤飯						金芽米、もち米、小豆、アルコール、重曹
チョコチップパン		○	○	○		基本のコッペパンの原材料に、チョコチップ、無塩バター、マーガリン(乳、大豆の成分を含む)を加えて焼いたパンです チョコチップの原材料は、砂糖、植物油、ココアパウダー、カカオマス、乳化剤(大豆の成分を含む)、香料、乳成分
ちらしずし			○	○		金芽米、砂糖、にんじん、酢(小麦の成分を含む)、たけのこ、れんこん、塩、しょうゆ(小麦の成分を含む)、かんぴょう、干しいたけ、鰹節エキス、昆布エキス、醸造調味料、みりん
ハエッグ 外外ソース			○			食用植物油、酢、水あめ、砂糖、きゅうり、砂糖・ぶどう糖果糖液糖、塩、香辛料、大豆粉、粉末状植物性たんぱく(大豆の成分を含む)、乾燥たまねぎ、からし、酵母エキス、レモン果汁、こんにやく精粉、乾燥パセリ、増粘多糖類、酸味料、香辛料抽出物、着色料、ミョウバン
ひしもち			○			もち粉、砂糖、塩、粉末よもぎ、じゃがいもでんぷん、酵素(大豆の成分を含む)、着色料、加工でんぷん (内容量35g)
<b>副食</b>						
(鎌)ウインナー(切) <Aコースのみ>						豚肉、塩、砂糖、白こしょう、カルワイ、マスタード
(鎌)シヨルダーベーコン <Aコースのみ>						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
(ダ)和わかず90						たまねぎ、なたね油
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
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、塩、砂糖、着色料
えびフライ			○	○	○	ブラックタイガー、パン粉(大豆の成分を含む)、小麦粉、塩、こしょう
サケフライ			○	○		サケ、パン粉(大豆の成分を含む)、小麦粉、塩、こしょう
さば(下味)						さば、塩、カレー粉
チーズおムツ	○	○	○			鶏卵、チーズフード(卵、乳の成分を含む)、砂糖、じゃがいもでんぷん、加工でんぷん、なたね油(大豆の成分を含む)、塩、ブイヨン、酸味料、増粘剤、ピロリン酸鉄、増粘多糖類、乳化剤
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
デミグラスソース			○	○		小麦粉、ひまわり油、羊肉、トマトペースト、たまねぎ、にんじんペースト、酵母エキス、チキンエキス、野菜エキス、赤ワイン、砂糖、でんぷん、塩、香辛料(大豆の成分を含む)、たんぱく加水分解物(小麦、大豆の成分を含む)
テンメンジャン			○	○		みそ、砂糖、植物油(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
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
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
花型ハンバーグ			○			鶏肉、たまねぎ、豚脂、豚肉、粒状植物性たんぱく(大豆の成分を含む)、砂糖、ぶどう糖、塩、酵母エキス、トマトペースト、香辛料、にんにくペースト、しょうゆ、しょうがペースト、加工でんぷん、炭酸カルシウム、セルロース、ピロリン酸第二鉄
花ふ				○		小麦粉、小麦グルテン、着色料、膨張剤、酸化防止剤
ハヤシルウソフト				○		小麦粉、パーム油、砂糖、塩、トマトペースト、トマトケチャップ、たんぱく加水分解物、香辛料、酵母エキス、カラメル色素、酸味料
ヒレカツ			○	○		豚肉、塩、香辛料、でんぷん、植物繊維、酵母エキス、加工でんぷん、パン粉(大豆の成分を含む)
福神漬			○	○		だいこん、きゅうり、なす、れんこん、しょうが、しその葉、ぶどう糖果糖液糖、砂糖、しょうゆ(小麦の成分を含む)、アミノ酸液(小麦の成分を含む)、塩、梅酢、酢
プロセチーズ <Aコースのみ>		○				ナチュラルチーズ、乳化剤
ホキ(下味)						ホキ、塩、こしょう、ガーリックパウダー
ほたてフレーク <Aコースのみ>						ほたて貝柱、塩
りんごピューレ						りんご、酸化防止剤
ワンタン				○		小麦粉、塩
<b>素材100%のもの</b>						
きな粉【大豆】<Aコースのみ>						
まかに(米粉 星)【米粉】<Aコースのみ>						

☆ 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。

☆ 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。

※原材料中の紅麴色素は安全なものであることを確認しています。