

★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7年9月1日月曜 ～ 令和7年9月30日火曜

1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)
A	A	A	A	A	A	A	A	A
ごはん	ごはん	切込み丸パン	★ゆかりごはん	ごはん	ごはん	ごはん	コッペパン	ごはん
<u>ワカメスープ</u> 鶏ムネ肉 10. ★豆腐(凍) Fe添加 30. えのきたけ 5. わかめ 0.5 長ねぎ 3. ネギがらすープ 5. 塩 0.4 白しょうゆ 3. 酒 1. こしょう 0.01	<u>ちゃんぽんスープ</u> 豚肉(肩・もも) 5. しょうが 0.2 にんじん 10. キャベツ 10. たまねぎ 20. ホールコーン 10. チンゲンサイ 5. きくらげ(切) 0.3 なると 5. ネギがらすープ 5. ★ポークガラスープ 5. 油P 0.5 白しょうゆ 3.5 酒 1. 塩 0.3 こしょう 0.02	<u>オニオンスープ</u> 豚肉(肩・もも) 10. たまねぎ 40. にんじん 10. パセリ 0.2 ベジダシ 3. 塩 0.2 しょうゆ 2.5 こしょう 0.02	<u>旬の具だくさんみそ汁</u> さつま芋 10. たまねぎ 15. にんじん 10. しめじ 3. えのきたけ 3. 厚揚げ 20. しょうが 0.1 小松菜 5. 煮干し(パック) 1.8 みそ 7.	<u>ワントンスープ</u> 油P 0.5 にんじん 10. たまねぎ 10. 豚ももひき肉 10. はくさい 15. ワントン 6. ★なると 5. にら 3. ネギがらすープ 5. しょうゆ 4. 塩 0.25 こしょう 0.02	<u>星のマカロニスープ</u> 豚肉(肩・もも) 5. たまねぎ 20. にんじん 10. キャベツ 20. 塩 0.3 こしょう 0.02 しょうゆ 3.5 ネギがらすープ 5. ★米粉マカロニ(星) 3.	<u>塩豚汁</u> ごぼう 5. 突こんにゃく 10. 豚肉(肩・もも) 20. 酒 1. しょうが 0.5 たまねぎ 15. にんじん 5. だいこん 15. かつお厚削り(ダシ) 1.8 塩 0.45 白しょうゆ 2. 長ねぎ 3.	<u>大豆入りポトフ</u> 油P 0.5 セロリー 3. たまねぎ 15. にんじん 10. ★野菜入りソーゼン(切) 5. じゃが芋 10. キャベツ 10. 大豆(凍) 10. 白ワイン 1. 塩 0.2 こしょう 0.02 ネギがらすープ 5. 白しょうゆ 3.	<u>みそ蕎麦麺スープ</u> 豚ももひき肉 10. にんにく 0.2 しょうが 0.2 もやし 10. ホールコーン 5. チンゲンサイ 5. こんにゃく麺 40. ネギがらすープ 5. ★ポークガラスープ 5. 油P 0.5 酒 1. 黒こしょう 0.02 白しょうゆ 2. みそ 6. 一味唐辛子 0.01
<u>鉄火なす</u> 油P 1. 豚肉(肩・もも) 35. たまねぎ 20. ピーマン 5. なす 20. にんじん 10. みそ 5. 酒 1.5 さとう 0.8 でんぷん 0.5	<u>さばのカレー焼き</u> ★さば(下味) 1. 個	<u>メンチカツ</u> ★メンチカツ 1. 個 揚げ油 5. 中濃ソース 6.	<u>レモン入りハンバーグ</u> ★レモン入りハンバーグ 1. 個 しょうゆ 1.5 みりん 2. さとう 1. でんぷん 0.2	<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 トウモロコシ 0.05 豚肉(肩・もも) 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. でんぷん 0.5	<u>鶏のレモンソース</u> 鶏ムネ肉 1. 枚 でんぷん 4.5 揚げ油 6. 白しょうゆ 3. さとう 3. レモン汁(凍) 1.5 米酢 1.	<u>さんまのかば揚げ</u> さんま 1. 個 でんぷん 5. 揚げ油 5. さとう 2. しょうゆ 3. みりん 3. 水 2. 白いりごま 0.5	<u>クリームポテト</u> マカロニ(パンネ) 10. 塩(ゆで) 0.3 豚ももひき肉 25. たまねぎ 25. マッシュルーム(水煮) 5. ケチャップ 12. 赤ワイン 0.5 ウスターソースP 2. トマト水煮 5. オリーブ油 0.8 塩 0.2 こしょう 0.02 ★生クリーム 5.	<u>蒸し餃子</u> ★ギョーザ(蒸し) 3. 個 米酢 1.5 白しょうゆP 1.
<u>まぜっこサラダ</u> キャベツ 35. きゅうり 5. にんじん 5. ★揚げちりめん 3. 白いりごま 1.5 米酢 1. 油P 1. さとう 0.2 白しょうゆP 1.5	<u>ゆかりあえ</u> キャベツ 35. きゅうり 5. にんじん 5. ゆかり 0.5 海水塩 0.1 米酢 0.5	<u>ポテトサラダ</u> じゃが芋(凍) 35. にんじん 5. きゅうり 5. 海水塩 0.2 黒こしょう 0.02 油P 0.5 米酢 1.	<u>のり酢あえ</u> もやし 35. きゅうり 5. にんじん 5. 角きざみのり 0.5 さとう 0.5 米酢 1. 白しょうゆP 2.2 油P 0.4	<u>こんにゃくサラダ</u> ★サラダ コニャク 20. きゅうり 5. キャベツ 25. 米酢 1.5 海水塩 0.1 白しょうゆP 2. さとう 0.3	<u>ラタトゥイユ</u> ズッキーニ 15. たまねぎ 20. なす 15. 黄パプリカ 5. にんじん 5. にんにく 0.2 オリーブ油 0.7 トマト水煮 20. さとう 0.5 塩 0.2	<u>なめたけあえ</u> キャベツ 30. きゅうり 5. にんじん 5. ★なめたけ 8. 白しょうゆP 0.8	<u>ユースローサラダ</u> キャベツ 35. きゅうり 5. にんじん 5. ホールコーン 5. 米酢 1. 油P 1. 海水塩 0.25 こしょう 0.02	<u>海そうサラダ</u> 海そうサラダ 1. キャベツ 25. きゅうり 5. にんじん 5. 白しょうゆP 2. 米酢 1. さとう 0.3 海水塩 0.1 油P 0.5

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。

★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7年9月1日月曜 ～ 令和7年9月30日火曜

16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	22(月)	24(水)	25(木)	26(金)	29(月)
A	A	A	A	A	A	A	A	A
玄米入りごはん	★メロンパン	ごはん	ごはん	ごはん	背割リコッペパン	ごはん	ごはん	ごはん
<u>ポークカレー</u> しょうが 0.2 にんにく 0.2 豚肉(肩・もも) 20. 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. おろしりんご(ピ) 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>コーン入り野菜スープ</u> 鶏ムネ肉 10. にんじん 10. たまねぎ 20. ★コーン・ペースト 20. ホールコーン 15. チンゲンサイ 5. キノコ・スープ 5. 塩 0.3 黒こしょう 0.02 白しょうゆ 3. <u>ポテトとチーズのアップ焼き</u> じゃが芋(凍) 47. ★(鶏)ショルダー・ベーコン 9. オリーブ油 2.5 塩 0.3 黒こしょう 0.02 ★シレット・チーズ 12. 紙カップ 1. <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 0.5 白しょうゆP 2. 海水塩 0.1 ごま油 0.5	<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. 豆腐 20. 長ねぎ 3. かつお厚削リ(ダシ) 1.8 ごま油 0.5 しょうゆ 4. 酒 1. みりん 1. 塩 0.2 <u>鶏肉と凍り豆腐の甘辛揚げ</u> こおり豆腐 4. 鶏モモ肉 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>えだまめサラダ</u> えだまめ(ヱキ) 20. キャベツ 20. 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>いも団子汁</u> 鶏ムネ肉 5. だいこん 25. にんじん 10. えのきたけ 5. ★いも団子 25. 塩 0.15 酒 1. 白しょうゆ 4. かつお厚削リ(ダシ) 1.8 <u>かつおフライ</u> ★かつお柔らかフライ 1. 個 揚げ油 6. 中濃ソース 5. <u>キャベツのごまあえ</u> キャベツ 40. きゅうり 5. にんじん 5. 白すりごま 2.5 さとう 0.8 白しょうゆP 2.5	<u>かきたま汁</u> えのきたけ 5. にんじん 10. たまねぎ 15. ★細切カボチャ 5. 卵 20. 小松菜 3. 塩 0.3 白しょうゆ 3. 酒 1. でんぷん 0.5 かつお厚削リ(ダシ) 1.8 <u>かごかますの塩麴焼き</u> ★かごかます(下味) 1. 切 <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) 3. 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 0.5	<u>白菜と青菜のスープ</u> 鶏ムネ肉 5. しめじ 10. にんじん 10. はくさい 15. セロリー 2. 小松菜 5. にんにく 0.2 油P 0.5 塩 0.2 黒こしょう 0.02 しょうゆ 1. ベジダン 3. <u>フランクフルト</u> ★フランクフルト 1. 本 トマトピューレ 4. ケチャップ 4. 中濃ソース 2. さとう 0.3 <u>ブロッコリーサラダ</u> 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. こしょう 0.01	<u>豆腐のすまし汁</u> ★かまぼこ 10. にんじん 10. はくさい 10. しめじ 7. 豆腐 20. みつば 3. 塩 0.3 酒 1. 白しょうゆ 3.5 かつお厚削リ(ダシ) 1.8 <u>肉じゃが</u> 豚肉(肩・もも) 35. たまねぎ 10. しらたき 10. じゃが芋 35. にんじん 5. いんげん(凍) 5. 油P 1. みりん 2. さとう 2. 塩 0.1 しょうゆ 4. 酒 1. 水 25. <u>大根サラダ</u> 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 白いりごま 0.5	<u>さわに椀</u> 豚肉(肩・もも) 10. たけのこ(切) 5. にんじん 10. だいこん 20. えのきたけ 5. ★極細カボチャ白 5. しらたき 5. 小松菜 5. 塩 0.3 白しょうゆ 3. 酒 1. かつお厚削リ(ダシ) 1.8 <u>いわしの梅煮</u> ★いわし梅煮 1. 尾 <u>和風おさつサラダ</u> さつま芋(凍) 40. きゅうり 5. にんじん 5. 海水塩 0.2 白しょうゆP 1. 油P 1. 米酢 1.	<u>じゃが芋のみそ汁</u> にんじん 10. だいこん 15. たまねぎ 15. じゃが芋 20. 油揚げ 5. 長ねぎ 3. 煮干し(パック) 1.8 みそ 7.5 <u>鶏の照り焼き</u> ★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 <u>磯マヨあえ</u> キャベツ 35. きゅうり 7. にんじん 5. 白しょうゆP 1.5 角きざみのり 0.2 ノエッグ・マヨネーズ(サラダ) 3.

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 9 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】切込み丸パン、コッ ペパン、背割リコッペパン		○		○		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
サツマイと栗の外ト (乳卵小麦なし)			○			さつまいもペースト、豆乳、砂糖、ショートニング、米粉、栗、コーンフラワー、水溶性食物繊維、植物油、加工でんぷん、炭酸カルシウム、 乳化剤、ピロリン酸第二鉄、増粘剤、香料 (内容量:30g)
メロンパン		○	○	○		基本のコッペパンの生地を丸型に成型し、メロンビスをのせて焼いたパン メロンビスの原材料は小麦粉、砂糖、マーガリン(乳、大豆の成分を含む)、塩、膨張剤、香料(乳の成分を含む)
ゆかりごはん						金芽米、赤しそ、塩、梅酢、砂糖、酵母エキス、酸味料
副食						
揚げちりめん						しらす、植物油、塩
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
かごかます(下味)						かごかます、米麴、塩
かつお柔らかフライ				○		かつお、小麦粉、パン粉、塩、こしょう、調味料製剤
かまぼこ						魚肉すりみ(すけそうたら、他)、じゃがいもでんぷん、塩、砂糖、魚介エキス
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、安定剤
極細かぼこ白						魚肉すりみ(すけそうたら、他)、米粉、タピオカでんぷん、塩、砂糖
五目野菜肉だんご			○	○		鶏肉、パン粉(大豆の成分を含む)、ごぼう、たまねぎ、にんじん、キャベツ、でんぷん、ねぎ、砂糖、植物油脂、粉末状大豆たんぱく、 しょうゆ(小麦の成分を含む)、塩、おろししょうが、なたね油、みりん、増粘剤、かつお節エキス、カラメル色素、ごま油
さば(下味)						さば、塩、カレー粉
サラダコニャク						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
(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
シュレットチーズ		○				ナチュラルチーズ、セルロース
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
鶏ムネ肉(下味)						鶏肉、塩、こしょう
鶏モモ(皮付き下味)			○			鶏肉、しょうゆ、みりん、砂糖
なめたけ			○	○		えのきたけ、しょうゆ(小麦の成分を含む)、水あめ、砂糖、発酵調味料、酵母エキス、塩、昆布エキス、魚醤、魚介エキス、pH調整剤、 酸化防止剤
なると						魚肉すりみ(すけそうたら、いとよりだい)、じゃがいもでんぷん、塩、砂糖、着色料
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
法兰克福						豚肉、塩、砂糖、白こしょう、カルワイ、マスタード
細切かぼこ						魚肉すりみ(すけそうたら、他)、食塩、砂糖、魚肉エキス、加工でんぷん
メンチカツ				○		豚肉、鶏肉、たまねぎ、パン粉、豚脂、砂糖、塩、酵母エキス、こしょう、炭酸カルシウム、ピロリン酸第二鉄、 バターミックス(でんぷん、塩、香辛料、植物繊維、酵母エキス、加工でんぷん、増粘剤)
野菜入りソーセージ(切)			○			豚肉、鶏肉、豚脂肪、還元水あめ、水あめ、塩、かぼちゃペースト、とうもろこしペースト、にんじんペースト、大豆たんぱく、昆布エキス、 しいたけエキス、酵母エキス、酢、ほうれん草、コラーゲン、鉄含有酵母、貝カルシウム、香辛料抽出物
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
素材100%のもの						
米粉マカロニ(星)【米粉】						
コシハースト【とうもろこし】						
生クリーム【生乳】						
ポークガラスープ【豚骨】						

☆ 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。