

★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)
C	C	C	C	C	C	C	C	C
★ゆかりごはん	切込み丸パン	ごはん	ごはん	ごはん	玄米入りごはん	ゴッペパン	ごはん	ごはん
旬の具だくさんみそ汁	オニオンスープ	豆腐のすまし汁	ワントンスープ	ちゃんぽんスープ	ポークカレー	大豆入りポトフ	じゃが芋のみそ汁	塩豚汁
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.	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	★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 かつお厚削り(ダシ) 1.8	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. ネギガラスープ 5. しょうゆ 4. 塩 0.25 こしょう 0.02	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. ネギガラスープ 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	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	油P 0.5 セロリー 3. たまねぎ 15. にんじん 10. ★野菜入りソーセージ(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 ネギガラスープ 5. 白しょうゆ 3.	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	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.
レコン入りハンバーグ	メンチカツ	肉じゃが	厚揚げ入りホイコーロー	さばのカレー焼き	梨	クリームポトフ	鶏の照り焼き	さんまのかば揚げ
★レコン入りハンバーグ 1. 個 しょうゆ 1.5 みりん 2. さとう 1. でんぷん 0.2	★メンチカツ 1. 個 揚げ油 5. 中濃ソース 6.	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.	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	★さば(下味) 1. 個	なし 0.25 個 米酢 塩	マカロニ(パツネ) 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.	★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	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
のり酢あえ	ポテトサラダ			ゆかりあえ		福神漬あえ	磯マヨあえ	なめたけあえ
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	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.			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		キャベツ 25. きゅうり 5. にんじん 5. 福神漬 10. 海水塩 0.1	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 ノンエッグ マヨネーズ(サラダ) 3.	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
さつまいもと栗の豆乳タルト		大根サラダ	こんにゃくサラダ				ジュールソーサラダ	
★サつま仔と栗のタルト(乳卵小麦なし) 1. 個		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	★サラダコンニャク 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				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	

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)
C	C	C	C	C	C	C	C	C
背割リコッパパン	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
白菜と青菜のスープ	いも団子汁	かきたま汁	にらのみそ汁	ワカメスープ	中華スープ	けんちん汁	さわに椀	星のマカロニスープ
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.	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. かつお厚削り(ダシ) 1.8	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 かつお厚削り(ダシ) 1.8	油P 0.3 豚ももひき肉 10. にんにく 0.1 にんじん 10. キャベツ 10. たまねぎ 15. ★豆腐(凍) Fe添加 10. にら 5. 煮干し(パック) 1.8 みそ 7.5	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. ネギ缶スープ 5. 塩 0.4 白しょうゆ 3. 酒 1. こしょう 0.01	豚肉(肩・もも) 10. たまねぎ 15. はくさい 10. にんじん 10. ★豆腐(凍) Fe添加 10. 長ねぎ 3. ネギ缶スープ 5. 塩 0.2 白しょうゆ 3.5 こしょう 0.02 酒 1. ごま油 0.5	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. かつお厚削り(ダシ) 1.8 ごま油 0.5 しょうゆ 4. 酒 1. みりん 1. 塩 0.2	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. かつお厚削り(ダシ) 1.8	星のマカロニスープ
	かつおフライ		あんかけ肉団子	鉄火なす				鶏のレモンソース
	★かつお柔らかフライ 1. 個 揚げ油 6. 中濃ソース 5.	かごかますの塩麹焼き	★五目野菜肉だんご 2. 個	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	ユーリンチー	鶏肉と凍り豆腐の甘辛揚げ	いわしの梅煮	
フランクフルト								
★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					★鶏ムネ肉(下味) 1. 枚 でんぷん 7. 揚げ油 5. しょうが 0.1 にんにく 0.1 長ねぎ 2. しょうゆ 3. 米酢 1.5 さとう 1.5 水 1.5	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	★いわし梅煮 1. 尾	
	キャベツのごまあえ	もやしひじきサラダ	ごぼうサラダ					
	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	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	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					
ブロッコリーサラダ				まぜっごサラダ				
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				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				
					もやしのナムル			
					もやし 35. きゅうり 5. にんじん 5. ★揚げちりめん 3. にんじん 5. 小松菜 3. 白しょうゆP 2. 白いりごま 1. ごま油 1. 一味唐辛子 0.01			
						えだまめサラダ		
						えだまめ(缶) 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		
							和風おさつサラダ	
							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.	
								ラタトゥイユ
								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

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
サツマイと栗のオト(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
極細かぼろ白						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
ワンフルト						豚肉、塩、砂糖、白こしょう、カルワイ、マスタード
細切かぼろ						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】						
コンパースト【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。