

★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11月1日土曜 ~ 令和7年11月30日日曜

4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)
C	C	C	C	C	C	C	C	C
切込み丸パン	★菜めし	ごはん	ごはん	ごはん	★米粉パン	ごはん	ごはん	ごはん
大豆入りわかずスープ 豚肉(肩・もも) 10. たまねぎ 30. にんじん 10. 大豆(凍) 15. ベジダシ 3. 塩 0.2 しょうゆ 2.5 こしょう 0.02	かつお昆布だしのすまし汁 えのきたけ 5. はくさい 25. にんじん 15. 豆腐 25. 長ねぎ 3. かつお厚削り(ダシ) 1.8 昆布だし 0.2 塩 0.25 白しょうゆ 3.5 酒 1.	五目中華スープ 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 10. きくらげ(切) 0.5 舞茸(ダシ) 5. 塩 0.3 しょうゆ 3. 酒 1. こしょう 0.02 でんぷん 0.5	ごまキムチ汁 豚肉(肩・もも) 15. たまねぎ 10. だいこん 20. しめじ 5. ★豆腐(凍) Fe添加 20. ★白菜キムチ漬 5. 長ねぎ 3. 煮干し(パック) 1.8 みそ 6.5 ★白ねりごま 2.	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 0.15 酒 1. 白しょうゆ 4. かつお厚削り(ダシ) 1.8	白菜スープ 鶏ムネ肉 10. じゃが芋 15. にんじん 10. たまねぎ 10. はくさい 25. 舞茸(ダシ) 5. 塩 0.5 白しょうゆ 2. こしょう 0.02	環境にやさしいみそ汁 はくさい 20. にんじん 10. じゃが芋 15. 茶色えのきたけ 5. わかめ 0.5 こおり豆腐 1. 煮干し(パック) 1.8 みそ 7.	ポークカレー 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. 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	なめこ汁 なめこ 10. ★豆腐(凍) Fe添加 20. はくさい 20. 油揚げ 5. 長ねぎ 3. 煮干し(パック) 1.8 みそ 7.
根菜入りメンチカツ ★根菜入りメンチカツ 1. 個 揚げ油 5. 中濃ソース 6.	豚肉と根菜の煮物 豚肉(肩・もも) 30. にんじん 10. こんにゃく 10. ★れんこん(切) 10. だいこん 10. ごぼう 10. 油P 0.5 白しょうゆ 4. みりん 2. 酒 1. さとう 2. かつお厚削り(ダシ) 0.2 昆布だし 0.1	きんぴら肉団子 ★きんぴら肉団子 2. 個	蒸し餃子 ★ギョーザ(蒸し) 2. 個 米酢 1.5 白しょうゆP 1.	ちくわの蒲揚げ ★ちくわ(切) 2. 個 でんぷん 4. 揚げ油 5. さとう 1.5 しょうゆ 2.5 みりん 2.5 水 4.5 白いりごま 0.5	オムレツミートソース ★プレーンオムレツ 1. 個 中濃ソース 0.5 トマト水煮 4. 豚ももひき肉 9. たまねぎ 6. ケチャップ 3. 塩 0.05 さとう 0.4 こしょう 0.01	厚揚げと豚肉の甘辛丼 油P 0.5 豚肉(肩・もも) 25. たまねぎ 20. 厚揚げ 25. 突こんにゃく 5. 長ねぎ 15. さとう 1. みりん 1.5 白しょうゆ 3.5 酒 1. しょうが 0.2 でんぷん 0.5	さばのもみじおろしソース さば 1. 切 だいこん 10. さとう 1.5 白しょうゆ 3. 米酢 1. にんじん 1.5	
海そうサラダ 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 1.	御浜町のみかん みかん 1. 個	ダイコンサラダ だいこん 40. きゅうり 5. ホールコーン 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 1.	もやし中華あえ ★ささみルー(N) 5. もやし 35. きゅうり 5. にんじん 5. 白しょうゆP 2.5 さとう 0.4 米酢 1. ごま油 0.5	ごまじゃこあえ キャベツ 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.	ツナサラダ ★ツナフレーク 5. キャベツ 35. 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	奈川産きゃべつと保平かぶのあえもの 赤かぶ(保平かぶ) 15. さとう 0.5 海水塩 0.05 米酢 1. だいこん 10. キャベツ 25. 白しょうゆP 1. 海水塩 0.15	りんご りんご 0.25 個 殺菌酢 塩	和風おさつサラダ さつまい(凍) 35. 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.
						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		

明細献立表 (7東部)

2025-09-30 印刷

2 ページ

令和7年11月1日土曜 ~ 令和7年11月30日日曜

17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)
C	C	C	C	C	C	C	C	C
★わかめごはん	コッパパン	ごはん	ごはん	ごはん	★クロワッサン	ごはん	ごはん	ごはん
豚汁 油P 0.5 豚肉(肩・もも) 10. 酒 1. ごぼう 7. たまねぎ 10. にんじん 10. だいこん 10. じゃが芋 15. 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.	コン入り野菜スープ 鶏ムネ肉 5. にんじん 10. たまねぎ 20. ★コンパースト 20. ホールコーン 15. チンゲンサイ 3. オニオン 5. 塩 0.3 黒こしょう 0.01 白しょうゆ 3. チリビーンズ 油P 0.8 豚ももひき肉 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 キャベツのマリネ キャベツ 35. きゅうり 5. にんじん 5. 米酢 2. 油P 0.4 海水塩 0.4 さとう 1.	かきたま汁 ★細切カボチャ 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 3. 塩 0.3 白しょうゆ 3. 酒 1. かつお厚削り(ダシ) 1.8 でんぷん 0.5 豚肉とパスタのかりんと揚げ ★豚レバー(下味) 25. 豚もも肉(揚げがらめ用) 35. でんぷん 12. 揚げ油 7. みりん 3. しょうゆ 3. ★ざらめ糖 2. ★黒砂糖 0.5 にんにく 0.2 水 1.	春雨スープ 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. オニオン 5. しょうゆ 5. 酒 1. 塩 0.2 こしょう 0.02 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 マヨポテトサラダ じゃが芋(凍) 40. にんじん 5. きゅうり 5. ★オニオン(サラダ) 7. 海水塩 0.2 黒こしょう 0.02 米酢 1.	さわに椀 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. ★細切カボチャ 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 ワラサ西京焼き ★わらさ西京漬 1. 個 まめっこサラダ もやし 30. きゅうり 5. 大豆(ドライパック) 5. えだまめ(♂) 10. 米酢 1. こしょう 0.01 海水塩 0.3 さとう 0.4 ごま油 0.5	にんじんのポタージュ たまねぎ 25. にんじん 10. ★にんじんペースト 20. ★コンパースト 5. 塩 0.35 こしょう 0.02 ★バター 1. ★ホワイトルウ 6.5 牛乳 20. ★生クリーム 8. ポテトチーズのアップ焼き じゃが芋(凍) 47. ★(練)シヨルターベーコン 9. オリーブ油 2.5 塩 0.3 黒こしょう 0.02 ★シュレットチーズ 12. 紙カップ 1. ブロッコリーサラダ ブロッコリー(凍) 15. キャベツ 20. きゅうり 10. 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.	けんちん汁 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 アジフライ ★あじ松葉開きフライ 1. 個 揚げ油 5. 中濃ソース 6. チーズおなかサラダ 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	臭たくさんみそ汁 さつまいも 20. たまねぎ 15. にんじん 10. 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. 鶏の照り焼き ★鶏もも(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 いわしの梅煮 ★いわし梅煮 1. 尾 切干大根のいり煮 豚ももひき肉 15. にんじん 10. ★ちくわ 5. 切干し大根 5. みりん 0.8 さとう 2. 酒 0.8 しょうゆ 3.5 かつお厚削り(ダシ) 0.3 油P 0.5 水 40.	寄せ鍋汁 鶏もも肉 5. えのきたけ 5. はくさい 20. にんじん 10. ★豆腐(凍) Fe添加 20. しらたき 5. 長ねぎ 3. かつお厚削り(ダシ) 1.8 白しょうゆ 3. 酒 1. 塩 0.3
山賊焼き ★鶏もも肉(下味) 1. 個 でんぷん 8. 揚げ油 6.								
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 白いりごま 1.								
豆乳いちごクレープ ★豆乳いちごクレープ(乳卵小麦なし) 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。

令和7年度 11 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】コッパン、切込み丸パン		○		○		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
豆乳いちごグループ(乳卵小麦なし)			○			豆乳、加工油脂、砂糖・ぶどう糖果糖液糖、麦芽糖、いちご、砂糖、水あめ、ぶどう糖果糖液糖、植物油(大豆の成分を含む)、米粉、水あめ、いちご果汁、大豆粉、レモン果汁、しょうゆ、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)、ゲル化剤、香料、安定剤、ビタミンC、メタリン酸ナトリウム、カラメル色素、酸味料、紅麴色素、ピロリン酸第二鉄、ベーキングパウダー、カロチノイド色素 (内容量35g)
クロワッサン	○	○		○		小麦粉、マーガリン、砂糖、イースト、脱脂粉乳、塩、鶏卵、乳化剤、香料、調味料、イーストフード(小麦の成分を含む)、酸化防止剤、ビタミンC、着色料
米粉パン		○	○	○		米粉、小麦たんぱく、麦芽糖、マーガリン(大豆の成分を含む)、砂糖、脱脂粉乳、イースト、塩
菜めし						金芽米、塩蔵広島葉、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
わかめごはん						金芽米、塩蔵わかめ、塩、砂糖、酵母エキス
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、しそ抽出液、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
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
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(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
きんぴら肉団子			○			鶏肉、ごぼう、たまねぎ、にんじん、粒状植物性たんぱく(大豆の成分を含む)、豚肉、豚脂、ごま、砂糖、植物油(ごまの成分を含む)、みりん、しょうゆ、塩、酵母エキス、香辛料(大豆の成分を含む)、にんにくペースト、しょうがペースト、液状混合調味料、加工でんぷん、セルロース、炭酸カルシウム、ピロリン酸第二鉄、なたね油、砂糖・ぶどう糖果糖液糖、酒、酢、りんごジュース、増粘剤、カラメル色素
黒砂糖						原料糖、糖蜜、黒糖、水酸化カルシウム
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
ささみルー(N)						鶏肉、砂糖、塩、たんぱく加水分解物、香辛料、増粘剤、クエン酸ナトリウム
ざらめ糖						砂糖、カラメル色素
シュレットチーズ		○				ナチュラルチーズ、セルロース
(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
ちくわ、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、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、しょうが、にんにく、しょうゆ(小麦の成分を含む)、酒
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
バター		○				生乳、塩
春雨						さつまいもでんぷん、じゃがいもでんぷん
豚レバー(下味)						豚肝臓、魚醤(アンチョビ、塩)
ブレンオムツ	○		○			鶏卵、砂糖、大豆油、塩、酢、加工でんぷん、酸味料
細切かぼ						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
ホワイトルウ		○		○		小麦粉、脱脂粉乳、ラード、ポークエキス、バター、オニオンパウダー、ミルクベース、チーズパウダー、ぶどう糖、塩、砂糖、全脂粉乳、ホワイトペッパー
れんこん(切)						れんこん、酸化防止剤
わらさ西京漬			○			わらさ、みそ、砂糖、米発酵調味料、塩、豚ゼラチン、香辛料、増粘剤
素材100%のもの						
コーン [®] -スト【とうもろこし】						
白ねりごま【ごま】						
生クリーム【生乳】						
にんじん [®] -スト【にんじん】						

☆ 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。