

令和8年1月8日～令和8年1月30日

[ 明 細 献 立 表 ]

安曇野市中部学校給食センター

										1月8日木曜日					1月9日金曜日				
		小	中	合計			小	中	合計			小	中	合計			小	中	合計
	実数					実数					実数	1029	561	1590		実数	1029	561	1590
	換算					換算					換算	1042	729	1771		換算	1042	729	1771
材料名	1人分 (g)	総量 (kg)	備考		材料名	1人分 (g)	総量 (kg)	備考		材料名	1人分 (g)	総量 (kg)	備考		材料名	1人分 (g)	総量 (kg)	備考	
										【七草入り野沢菜チャーハン(風さやか)】					【ごはん(風さやか)】				
										米	60	104			米	70	126		
										強化米	0.2	0.3			強化米	0.2	0.3		
										油	0.3	0.6							
										たまねぎ	5	10			【かつおのおかか煮】				
										野沢菜漬★小麦	10	17			かつおのおかか煮40g	1	1055	切	
										炒り卵★卵	10	19			かつおのおかか煮50g	1	580	切	
										コンソメ	1	3	袋						
										塩	0.05	0.09			【うのはなサラダ】				
										白こしょう	0.01	0.02			おから★大豆	7	15		
										七草(フリーズドライ)	0.15	0.3			キャベツ	25	51		
															きゅうり	10	18		
										【黒豆とさつまいもの甘煮】					にんじん	5	9		
										黒大豆★大豆	11	20			ツナ	5	9		
										三温糖	10	17.7			酢	1.8	3.3		
										こいくち	0.2	0.4			ノンエッグマヨネーズ	5	12		
										切さつまいも	30	54							
															【いもだんご汁】				
										【ごま酢あえ】					厚削り	6	6		
										キャベツ	15	30			にんじん	10	18		
										もやし	20	36			しめじ	10	18		
										きゅうり	10	18			おじゃがもちボール	25	45		
										細切りかまぼこ	10	18			はくさい	20	39		
										三温糖	0.4	0.72			酒	1	1.8		
										酢	2	3.6			塩	0.2	0.36		
										うすくち	2.5	4.4			うすくち	4	7.1		
										ごま油★ごま	0.5	0.9			みつば	3	6		
										白すりごま★ごま	1.5	3							
										【鶏ごぼう汁】									
										厚削り	3	6							
										鶏むね肉	10	18							
										酒	1	1.8							
										切ごぼう	10	18							
										にんじん	10	18							
										大根	20	39							
										えのきたけ	8	18							
										うすくち	4	7.1							
										塩	0.2	0.36							
										長ねぎ	5	12							

特定原材料8品目(小麦、卵、乳、えび、かに、そば、くるみ、ピーナッツ)の内、[小麦、卵、乳、えび、かに]を使用している場合は、[★小麦★卵★乳★えび★かに]と表記します(調味料は除く)。  
2品目以上ある場合は [(例)★小麦★卵] と表記します。残りの3品目 [そば、くるみ、ピーナッツ] は給食で使用しません。また実態に合わせて、中部給食センターは [ごま、大豆、りんご] についても同様に記載いたします。  
その他表記のない加工食品の配合表等、詳細な情報が必要な場合は、管轄の給食センターへお問い合わせください。

令和8年1月8日～令和8年1月30日

[ 明 細 献 立 表 ]

安曇野市中部学校給食センター

1月13日火曜日					1月14日水曜日					1月15日木曜日					1月16日金曜日									
材料名		小	中	合計	明北小家庭科献立 安曇野の日		小	中	合計			小	中	合計	東小1.2年欠 明北1.2年欠		小	中	合計			小	中	合計
	実数					実数	1029	561	1590		実数	1029	561	1590		実数	977	561	1538		実数	1029	561	1590
	換算					換算	1042	729	1771		換算	1042	729	1771		換算	994	729	1724		換算	1042	729	1771
材料名	1人分 (g)	総量 (kg)	備考	材料名	1人分 (g)	総量 (kg)	備考	材料名	1人分 (g)	総量 (kg)	備考	材料名	1人分 (g)	総量 (kg)	備考	材料名	1人分 (g)	総量 (kg)	備考					
				【ごはん】				【ラーメン】				【ごはん】				【発芽玄米ごはん】								
				米	70	126		ラーメン★小麦	1	1590	個	米	70	121		米	60	118						
				強化米	0.2	0.3						強化米	0.2	0.3		発芽玄米	10	19						
								【煮卵】								強化米	0.2	0.3						
				【特製わさびハンバーグ】				ゆで卵★卵	1	1650	個	【シルバーの西京焼き】												
				ハンバーグ60g★大豆	1	1055	個	黒砂糖	2	3		シルバー-60g	1	1000	切	【赤大根のマリネ】								
				ハンバーグ80g★大豆	1	580	個	みりん	1	1.6		シルバー-80g	1	580	切	大根	40	72						
				たまねぎ	5	9		こいくち	2.5	4		(西京みそ砂糖酒みりん)				赤大根	5	10						
				三温糖	0.5	0.9										きゅうり	10	18						
				酢	0.5	0.9		【ごまレンコンサラダ】				【聖護院大根と豚肉の煮物】				三温糖	1	1.8						
				こいくち	3	5.3		切れんこん	9	15		ごま油★ごま	0.5	0.9		酢	2	3.6						
				練りわさび★大豆	0.3	0.4		キャベツ	20	42		豚こま肉	20	36		塩	0.3	0.54						
				粉寒天	0.3	0.5		きゅうり	10	18		酒	1	1.7		黒こしょう	0.01	0.09						
								にんじん	5	9		三温糖	2	3.3		オリーブ油	0.5	1.2						
				【春雨サラダ】				ツナ	5	9		にんじん	10	18										
				マロニー	5	9		ノンエッグマヨネーズ	6.5	12		大根	40	78		【キーマカレー】								
				にんじん	5	9		うすくち	1	1.7		みりん	1	1.7		油	0.5	0.9						
				ホールコーン	10	17		白すりごま★ごま	1	3		こいくち	3.5	6.1		おろしにんにく	0.4	0.7						
				きゅうり	15	27						冷いんげん	5	9		おろししょうが	0.4	0.7						
				ハム色紙切り	5	9		【みそラーメンスープ】								豚ひき肉	30	54						
				油	0.5	0.9		油	1	1.8		【吉野汁】				たまねぎ	30	54						
				酢	1.5	2.7		しょうが	0.3	0.7		厚削り	3	6		にんじん	20	36						
				うすくち	1.5	2.7		にんにく	0.3	0.5		鶏むね肉	10	18		ホールコーン	5	9						
				塩	0.2	0.36		豚こま肉	30	54		酒	1	1.7		クラッシュ大豆★大豆	10	18						
				三温糖	1	1.8		酒	1	1.4		切ごぼう	8	15		りんごピューレ★りんご	2	3						
								にんじん	10	18		にんじん	10	18		トマトピューレ	10	18						
				【安曇野産たっぷりみそ汁】				たまねぎ	20	39		えのきたけ	8	15		トマトケチャップ	3	9						
				煮干し	3	6		もやし	30	52		はくさい	30	54		赤ワイン	1.5	2.6						
				にんじん	10	18		なると	10	18		塩	0.2	0.36		中濃ソース	1.5	2.7						
				大根	20	39		しょうゆラーメンスープ ★大豆	6	10.8		うすくち	4	6.9		こいくち	1	1.7						
				さつまいも	20	42		みそ	6	10.5		でんぱん	1	1.8		米粉のカレールウ	14	27						
				しめじ	10	18		こまつな	5	9		みつば	3	6		カレー粉	0.1	0.1						
				みそ	7	7.5										ガラムマサラ	0.02	0.03						
				長ねぎ	4	9										ターメリック	0.01	0.02						
																【フルーツヨーグルト】								
																パイナップルシロップ漬け	30	54						
																黄桃シロップ漬け	30	54						
																いちご	10	18						
																無糖ヨーグルト★乳	20	36						
																上白糖	1	2						

令和8年1月8日～令和8年1月30日

[ 明 細 献 立 表 ]

安曇野市中部学校給食センター

1月19日月曜日					1月20日火曜日					1月21日水曜日					1月22日木曜日					1月23日金曜日				
明中1.2年欠		小	中	合計			小	中	合計			小	中	合計	明北小希望献立		小	中	合計			小	中	合計
	実数	1029	463	1492		実数	1029	561	1590		実数	1029	561	1590		実数	1029	561	1590		実数	1029	561	1590
	換算	1042	602	1644		換算	1042	729	1771		換算	1042	729	1771		換算	1042	729	1771		換算	1042	729	1771
材料名		1人分 (g)	総量 (kg)	備考	材料名		1人分 (g)	総量 (kg)	備考	材料名		1人分 (g)	総量 (kg)	備考	材料名		1人分 (g)	総量 (kg)	備考	材料名		1人分 (g)	総量 (kg)	備考
【ごはん】					【ごはん】					【ごはん】					【ココア揚げパン】					【ごはん】				
米		70	116		米		70	126		米		70	126		コッパン★小麦★乳		1	1590	個	米		70	126	
強化米		0.2	0.3		強化米		0.2	0.3		強化米		0.2	0.3		ピュアココア		3.5	7		強化米		0.2	0.3	
															グラニュー糖		10	19						
【焼き鳥丼の具】					【野菜肉団子】					【肉じゃが】					塩		0.05	0.09		【鶏肉のくわ焼き】				
油		1	1.5		うす味野菜肉団子★大豆★りんご		2	2110	個	油		1	1.8		揚げ油		8	13.8		鶏もも肉皮付き60g		1	1055	切
鶏もも肉		50	81		うす味野菜肉団子★大豆★りんご		3	1735	個	豚こま肉		30	54							鶏もも肉皮付き70g		1	580	切
酒		1	1.6							酒		1	1.7		【チーズサラダ】					(うすくち、酒、みりん、にんにく、しょうが)				
三温糖		2	3.3		【おかか昆布あえ】					三温糖		1.5	2.7		サイコロチーズ8mm★乳		10	18		米粉		1	2	
長ねぎ		12	24		キャベツ		40	84		にんじん		10	18		キャベツ		25	51		でんぱん		1	2	
こいくち		3	4.9		きゅうり		10	18		たまねぎ		20	39		切ブロッコリー		10	18						
炒り卵★卵		20	33		にんじん		5	9		しらたき		10	18		にんじん		5	9		【わかめサラダ】				
					かつお節		0.4	1.5	袋	じゃがいも		20	42		酢		1	1.8		カットわかめ		0.4	1	
【糸かまサラダ】					塩昆布		1.5	3		冷えだまめ★大豆		5	9		オリーブ油		0.5	1.8		キャベツ		25	51	
キャベツ		20	39							みりん		0.5	0.9		塩		0.3	0.54		きゅうり		10	18	
もやし		10	15		【かきたま汁】					こいくち		3.5	6.3		白こしょう		0.01	0.02		にんじん		5	9	
きゅうり		10	18		厚削り		3	6							【ABCスープ】					酢		1	1.8	
にんじん		5	9		鶏むね肉		10	18		【磯マヨあえ】					油		1	1.8		油		1	1.8	
細切りかまぼこ		10	18		酒		1	1.7		はくさい		10	18		ウインナー		10	18		塩		0.1	0.18	
油		0.5	0.9		にんじん		10	18		もやし		30	54		にんじん		10	18		うすくち		2	3.6	
三温糖		0.3	0.51		たまねぎ		20	39		かきな		5	9		たまねぎ		20	39						
酢		1.5	2.7		えのきたけ		8	18		ささみフレーク		10	18		はくさい		20	39		【ごまみそキムチ汁】				
こいくち		2	3.3		うすくち		4	7.1		うすくち		2	3.5		ベジダン		3	6		厚削り		3	6	
白こしょう		0.01	0.01		塩		0.2	0.36		四角さざみのり		0.3	0.6		うすくち		4	7.1		豚こま肉		15	27	
					凍り豆腐★大豆		1.5	3		ノンエッグマヨネーズ		6.5	12		塩		0.1	0.18		酒		1	1.7	
【根菜のみそ汁】					液卵★卵		20	36							ABCマカロニ★小麦		4	9		たまねぎ		20	39	
煮干し		3	6		みずな		5	9		【かす汁】					粉パセリ		0.05	0.06		えのきたけ		8	18	
切ごぼう		10	15							厚削り		3	6							はくさい		20	39	
にんじん		10	18		【干し柿】					にんじん		5	9		【みかんゼリー】					みそ		6	10.5	
大根		10	18		干し柿		1	1620	個	大根		20	39		国産みかんゼリー		1	1620	個	みりん		0.5	0.9	
しめじ		10	18							しめじ		10	18							はくさいキムチ★大豆★りんご		10	18	
油あげ★大豆		5	9							銀鮭		20	36							長ねぎ		5	12	
切れんこん		10	15							ちくわ輪切り		10	18							白すりごま★ごま		2	3	
みそ		7	11.4							酒かす		3.5	6											
長ねぎ		5	12							みそ		7	12.3											
										長ねぎ		4	9											
																						</		

令和8年1月8日～令和8年1月30日

[ 明 細 献 立 表 ]

安曇野市中部学校給食センター

1月26日月曜日					1月27日火曜日					1月28日水曜日					1月29日木曜日					1月30日金曜日				
大寒献立		小	中	合計	豊科北小5年欠		小	中	合計			小	中	合計			小	中	合計	全国学校給食 週間献立		小	中	合計
	実数	1029	561	1590		実数	920	561	1481		実数	1029	561	1590		実数	1029	561	1590		実数	1029	561	1590
	換算	1042	729	1771		換算	927	729	1656		換算	1042	729	1771		換算	1042	729	1771		換算	1042	729	1771
材料名		1人分 (g)	総量 (kg)	備考	材料名		1人分 (g)	総量 (kg)	備考	材料名		1人分 (g)	総量 (kg)	備考	材料名		1人分 (g)	総量 (kg)	備考	材料名		1人分 (g)	総量 (kg)	備考
【ひじきごはん】					【ごはん】					【全粒粉うどん】					【ごはん】					【ごはん】				
米		60	100		米		70	120		全粒粉うどん★小麦		1	1590	個	米		70	126		米		70	126	
強化米		0.2	0.3		強化米		0.2	0.3							強化米		0.2	0.3		強化米		0.2	0.3	
油		0.2	0.3							【わさレモン汁★ササガ】														
豚ひき肉		10	18		【鶏肉のゆずみそがけ】					キャベツ		30	63		【ビビンバの具(肉炒め)】					【くじらのオーロラソース】				
三温糖		1	1.8		鶏もも肉皮付き60g		1	950	切	きゅうり		10	18		油		0.8	1.5		くじら肉角切り(粉付き)		20	36	
にんじん		5	9		鶏もも肉皮付き70g		1	580	切	にんじん		5	9		おろしにんにく		0.5	0.86		凍り豆腐(粉付き)★大豆		30	54	
乾燥ひじき		1	2		(塩、こしょう)					サイコロチーズ8mm★乳		8	15		おろししょうが		0.5	0.9		揚げ油		5	8.7	
凍り豆腐★大豆		1	2		みそ		3.5	5.7		塩		0.12	0.21		豚こま肉		40	72		トマトケチャップ		6	12	
みりん		1	1.7		三温糖		1.5	2.4		白こしょう		0.01	0.02		切たけのこ		20	36		ウスターソース		1	1.7	
こいくち		4	7.1		みりん		1	1.6		油		1	1.8		にんじん		10	18		カレー粉		0.02	0.04	
					ゆず果汁		1	2		レモン果汁		1	2		三温糖		3	5.4		三温糖		1	1.8	
【ツナオムレツ】					でんぶん		0.5	0.9		練りわさび★大豆		0.2	0.4		酒		1	1.7		みそ		1	1.8	
ツナオムレツ50g★卵★大豆★りんご		1	1055	個											みりん		0.7	1.2						
ツナオムレツ60g★卵★大豆★りんご		1	580	個	【ハリハリ漬け】					【菊芋入りカレー豆乳汁】					こいくち					【なめたけあえ】				
					切干大根		5	9		油		0.5	0.9		こいくち		2.5	4.4		なめたけ		10	18	
【ごまじゃこサラダ】					もやし		20	32		おろしにんにく		0.5	0.9		みそ		3	5.4		ブチヴェール		5	9	
はくさい		20	39		アレッタ		5	9		おろししょうが		0.5	0.9		【ビビンバの具(ナムル)】					キャベツ		35	75	
もやし		25	45		にんじん		5	9		豚こま肉		20	36		もやし		20	36		にんじん		5	9	
こまつな		5	9		酢		2	3.3		酒		1	1.6		大根		20	39		うすくち		0.4	0.7	
にんじん		5	9		塩		0.1	0.18		たまねぎ		30	57		きゅうり		10	18						
ミニチリン		1.5	3		うすくち		2	3.4		にんじん		10	21		うすくち		1	1.7		【白菜のごまみそ汁】				
白いりごま★ごま		1.2	3		三温糖		0.5	0.9		しめじ		7	15		ごま油★ごま		1	1.8		煮干し		3	6	
三温糖		0.2	0.42		ごま油★ごま		0.5	0.9		乾燥さくいも		1	3		塩		0.2	0.36		大根		15	30	
油		1	1.8							濃縮かつおだし		1	3		白いりごま★ごま		1	2		えのきたけ		10	18	
酢		1	1.8		【沢煮椀】					トマトピューレ										はくさい				
うすくち		2	3.6		厚削り		3	6		中濃ソース		1.5	2.7		【ワンタンスープ】					みそ		7	12.3	
					豚細切り肉		10	18		こいくち		1	1.7		鶏むね肉		20	36		長ねぎ		8	18	
【みぞれ鍋】					酒		1	1.6		米粉のカレールウ		14	24		たまねぎ		15	30		カットわかめ		0.5	1	
厚削り+昆布		3	6		切ごぼう		10	16		豆乳★大豆		15	30		にんじん		7	15		白ねりごま★ごま		2	3	
鶏もも肉角切り		20	36		にんじん		10	18		長ねぎ		8	18		干しいたけ		0.8	2						
しらたき		20	36		切たけのこ		10	15							もやし		20	36						
えのきたけ		8	18		えのきたけ		8	15		【りんごと南瓜の米粉ケーキ】					ベジダシ		3	6						
野菜入りつみれ★大豆		20	36		細切りかまぼこ		10	18		牛乳★乳		9	18		うすくち		4	7.1						
はくさい		20	39		うすくち		4	6.6		かぼちゃペースト		15	27		塩		0.2	0.36						
大根		20	39		塩		0.2	0.33		りんご★りんご		10	18		ウェーブワンタン★小麦		5	9						
酒		1	1.7		みつば		3	6		米粉		5	10		にら		3	5						
みりん		1	1.7							三温糖		4	7.2											
うすくち		4	7.1							ベーキングパウダー		0.4	0.7											
塩		0.1	0.18							おから★大豆		13	24											
長ねぎ		8	18							油		3	5.1											
										マフィンカップ		1	1620	個										