

令和8年7月1日水曜 ～ 令和8年7月31日金曜

1(水)	2(木)	3(金)	6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	13(月)
B	B	B	B	B	B	B	B	B
★菜めし	ごはん	背割りコッペパン	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	★米粉パン	ごはん
<u>天の川汁</u> ★極細キャベツ白 15. 豚肉(肩・もも) 10. えのきたけ 5. にんじん 10. だいこん 20. ★豆腐(凍) Fe添加 10. みつば 2. かつお厚削り(ダシ) 1.8 酒 1. 塩 0.25 白しょうゆ 3.5	<u>ワントンスープ</u> 豚もも肉 10. にんじん 10. たまねぎ 10. しめじ 5. ★なると 8. はくさい 15. ★ワントン 6. チンゲンサイ 5. けんがうスープ 5. しょうゆ 4. 塩 0.35 こしょう 0.02	<u>ミートボール野菜スープ</u> ★ミートボール (乳卵小麦なし) 25. はくさい 20. たまねぎ(むき) 20. にんじん 10. セロリー 3. 塩 0.5 こしょう 0.02 しょうゆ 2. けんがうスープ 5. <u>ホットドッグのフランクフルト</u> ★フランクフルト 1. 本 ケチャップ 8. 中濃ソース 1. 赤ワイン 1. さとう 0.3 こしょう 0.01	<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 10. にんじん 5. だいこん 15. じゃが芋 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>環境にやさしい野菜スープ</u> 油P 0.5 鶏ムネ肉 10. キャベツ 15. 茶色えのきたけ 5. たまねぎ 10. にんじん 5. じゃが芋 20. 小松菜 5. けんがうスープ 5. 塩 0.2 白しょうゆ 4. こしょう 0.02	<u>大豆入りミネストローネ</u> にんにく 0.2 豚肉(肩・もも) 5. たまねぎ 20. セロリー 3. にんじん 10. 大豆(凍) 10. じゃが芋(凍) 15. トマト水煮 15. ケチャップ 5. オリーブ油 0.2 塩 0.25 こしょう 0.02 ベジダシ 3.	<u>厚揚げのみそ汁</u> にんじん 10. だいこん 25. たまねぎ 10. しめじ 5. 厚揚げ 20. 長ねぎ 3. 煮干し(パック) 1.8 みそ 7. <u>チキンカツ</u> 鶏ムネ肉 1. 枚 小麦粉(1kg袋) 5. パン粉 6. 揚げ油 5. 中濃ソース 6.	<u>松本夏野菜のスープカレー</u> 鶏モモ肉 15. 大豆(凍) 10. たまねぎ 25. ズッキーニ 5. トマト 7. じゃが芋(凍) 20. けんがうスープ 5. しょうゆ 1.5 塩 0.5 こしょう 0.03 カレールウ 3.	<u>具だくさんみそ汁</u> ★豆腐(凍) Fe添加 20. たまねぎ 10. じゃが芋 20. にんじん 5. はくさい 10. しめじ 5. 長ねぎ 3. 煮干し(パック) 1.8 みそ 7. <u>焼きアジの南蛮漬け</u> あじ 1. 切 ごま油 0.4 しょうゆ 2. さとう 1.5 米酢 1.5 みりん 1.5 長ねぎ 2.
<u>星のコロッケ</u> ★星のコロッケ 1. 個 揚げ油 5. 中濃ソース 6.	<u>あんかけたまごやき</u> ★かき入りのたまごやき 1. 個 さとう 1. しょうゆ 1.6 みりん 0.4 米酢 1. 水 3. でんぷん 0.2		<u>赤魚の西京焼き</u> ★赤魚西京漬け 1. 切	<u>大豆入りドライカレー</u> 油P 1. にんにく 0.4 豚ももひき肉 30. ズッキーニ 10. なす 10. 大豆(乾) 4. たまねぎ 40. えだまめ(缶) 10. しょうゆ 1. ケチャップ 3. 赤ワイン 1. ウスターソースP 3. 塩 0.1 カレー粉 0.8	<u>ガーリックチキン</u> ★鶏もも肉(下味) 1. 個		<u>ハンバーググリゴロス</u> ★ハンバーグ 1. 個 みりん 1. 白しょうゆ 4. ★(ダ)オニオンソース 5. おろしりんご(ピ) 5.	
<u>星空わかめサラダ</u> わかめ 0.6 もやし 25. にんじん 5. ホールコーン 10. 米酢 1. 海水塩 0.35 さとう 0.2 こしょう 0.02 油P 0.5	<u>まめっこサラダ</u> キャベツ 35. きゅうり 5. 大豆(ドライパック) 5. えだまめ(缶) 5. 米酢 1. こしょう 0.02 海水塩 0.3 さとう 0.3 油P 0.5 <u>のりふりかけ</u> ★ふりかけ(のり) 1. 個	<u>マカロニマヨサラダ</u> マカロニ(ツイスト) 7. キャベツ 25. きゅうり 5. にんじん 3. ★マヨネーズ(サラダ) 5. 黒こしょう 0.02 白しょうゆP 1. 海水塩 0.2	<u>キャベツと小松菜のあえもの</u> キャベツ 35. 小松菜 5. きゅうり 5. にんじん 5. 海水塩 0.1 さとう 0.4 白しょうゆP 2.3	<u>だいコーンサラダ</u> だいこん 30. きゅうり 5. ホールコーン 10. にんじん 3. 米酢 0.5 油P 1. 海水塩 0.3 こしょう 0.02	<u>コンヤク寒天サラダ</u> コンヤク寒天 1. もやし 25. きゅうり 5. にんじん 5. 米酢 1. 海水塩 0.1 白しょうゆP 2. さとう 0.3	<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) 5. さとう 0.4 白しょうゆP 2.3 油P 0.5 米酢 1. 白いりごま 1.	<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. 油P 0.5 米酢 1. 白しょうゆP 1. 海水塩 0.2 さとう 0.5 こしょう 0.01 <u>ピーチコンポート</u> ★ピーチコンポート 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（8東部）

令和8年7月1日水曜 ～ 令和8年7月31日金曜

14(火)	15(水)	16(木)	17(金)	21(火)	22(水)	23(木)		
B	B	B	B	B	B	B		
ごはん	ごはん	ごはん	★ナン	★キャロットピラフ	ごはん	ごはん		
だいこんのみそ汁	ハヤシライス	かきたま汁	コーン入り野菜スープ	チキンンドルスｰﾌﾟ	はるさめスープ	わかめのすまし汁		
にんじん 10.	油P 1.	★細切カボチ 10.	鶏ムネ肉 10.	鶏ムネ肉 10.	★春雨 4.	鶏ムネ肉 10.		
だいこん 25.	豚肉(肩・もも) 35.	えのきたけ 5.	にんじん 10.	セロリー 2.	たまねぎ 10.	えのきたけ 5.		
たまねぎ 10.	たまねぎ 40.	にんじん 5.	たまねぎ 20.	たまねぎ 20.	にんじん 5.	たまねぎ 15.		
はくさい 10.	にんじん 20.	たまねぎ 15.	★コーンﾊﾟｰｽﾄ 20.	にんじん 10.	えのきたけ 5.	はくさい 20.		
しめじ 5.	にんにく 0.2	★豆腐(凍) Fe添加 15.	ホールコーン 15.	はくさい 10.	★豆腐(凍) Fe添加 15.	★細切カボチ 5.		
油揚げ 5.	じゃが芋(凍) 20.	小松菜 3.	チンゲンサイ 5.	ホールコーン 5.	わかめ 0.5	わかめ 0.5		
長ねぎ 3.	赤ワイン 4.	塩 0.3	チンガﾗｽｰﾌﾟ 5.	塩 0.45	長ねぎ 3.	小松菜 3.		
煮干し(パック) 1.8	★ハヤシルウソフト 11.	白しょうゆ 3.5	塩 0.3	こしょう 0.02	かつお厚削り(ﾀﾞｼ) 1.8	かつお厚削り(ﾀﾞｼ) 1.8		
みそ 7.	★ﾃﾞﾐｸﾞﾗｽﾞｰｽ 5.	酒 1.	黒こしょう 0.02	白しょうゆ 2.5	白いりごま 0.5	しょうゆ 3.5		
	ケチャップ 5.	でんぷん 0.5	白しょうゆ 3.5	チンガﾗｽｰﾌﾟ 5.	塩 0.4	塩 0.35		
	塩 0.3	★冷凍液卵 20.		マカロニ(ツイスト) 4.	しょうゆ 4.	こしょう 0.02		
	こしょう 0.02				酒 1.			
					こしょう 0.02			
いわし梅煮			タコスミート	フィッシュアンドチップス		おろし焼肉		
★いわし梅煮 1. 尾		鶏の唐揚げ	油P 1.	★ホキ(下味) 35.		豚もも肉 60.		
	コーングラタン	★鶏むね肉(下味) 2. 個	にんにく 0.2	小麦粉(1kg袋) 4.	えびしゅうまい	油P 0.5		
	★コーンｸﾞﾗﾀﾝ(乳小麦なし) 1. 個	でんぷん 8.	豚ももひき肉 40.	★じゃが芋(ｸｼ) 30.	★えびｼｰﾏｲ 2. 個	さとう 0.5		
		揚げ油 7.	たまねぎ 30.	揚げ油 7.	米酢 1.5	酒 1.		
こんにゃくサラダ			にんじん 10.	塩 0.3	白しょうゆP 1.	塩 0.2		
★サラダｺﾝﾆｬｸ 20.			レンズ豆(ゆで) 5.			こしょう 0.03		
きゅうり 5.			★白ｲﾝｸﾞﾊﾟｰｽﾄ 2.			にんにく 0.4		
キャベツ 25.	チキンﾄﾞﾙｽｰﾌﾟ		でんぷん 0.01			しょうが 0.5		
米酢 1.5	★みかん缶 20.	海そうサラダ	チリパウダー 0.06	コールスローサラダ	のりポテトサラダ	たまねぎ 10.		
海水塩 0.1	★甘夏みかん缶 20.	海そうサラダ 1.	さとう 1.	キャベツ 35.	じゃが芋(凍) 40.	だいこん 10.		
白しょうゆP 2.	★パイン缶 15.	だいこん 35.	しょうゆ 1.5	きゅうり 5.	にんじん 5.	おろしりんご(ﾋﾞ) 0.6		
さとう 0.3	★星型ナタデココ 20.	にんじん 5.	塩 0.1	にんじん 5.	ホールコーン 5.	酒 1.		
		きゅうり 5.	こしょう 0.01	米酢 1.	青のり 0.25	レモン汁(凍) 0.8		
		米酢 1.	ケチャップ 6.	油P 1.	白しょうゆP 1.	しょうゆ 2.5		
		海水塩 0.1	トマト水煮 10.	海水塩 0.35	海水塩 0.15			
		さとう 0.3	ｳｽﾀｰｰｽP 1.	こしょう 0.02	黒こしょう 0.02			
		白しょうゆP 2.	オレガノ 0.01		油P 1.5			
					米酢 1.			
		豆乳ヨーグルト風クレープ	オニドレサラダ	ノンエッグタルタルソース		キャベツの香味漬け		
		★豆乳ﾕｰｸﾞﾙﾄ風ｸﾚｰﾌﾟ (乳卵小麦なし) 1. 個	キャベツ 35.	★ノンｴｯｸﾞﾀﾙﾀﾙｰｽ 1. 個		キャベツ 35.		
			きゅうり 5.			きゅうり 5.		
			大豆 (ドライパック) 5.			にんじん 5.		
			たまねぎ 2.			米酢 0.8		
			油P 0.6			さとう 0.4		
			白しょうゆP 2.			ごま油 0.8		
			海水塩 0.3			白しょうゆP 2.3		
			黒こしょう 0.01					
			さとう 0.8					

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。

松本市東部学校給食センター		
食品名	原材料	特定原材料 準特定原材料
主食、デザート等(アレルギー対応食提供対象外)		
【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】背割りコッパパン、コッパパン(Aコースのみ)	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	小麦、乳
キャロットピラフ	金芽米、にんじん、食用植物油脂、コーン、鶏肉、赤ピーマン、塩、にんじん濃縮汁、チキンエキス、デキストリン、酵母エキス、白身魚エキス、香辛料、野菜エキス、トレハロース、大豆多糖類	鶏肉、大豆
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	小麦、乳、大豆
豆乳ヨーグルト風グループ(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、米粉、植物油、水あめ、砂糖、レモン果汁、ぶどう糖、大豆粉、しょうゆ(小麦不使用)、加工でんぷん、トレハロース、増粘剤、ゲル化剤、乳化剤、香料、ビタミンC、安定剤、酸味料、カラメル色素、メタリン酸ナトリウム、ピロリン酸第二鉄、膨脹剤、カロチノイド色素 (内容量30g)	大豆
菜めし	金芽米、塩蔵広島菜、塩蔵京菜、塩蔵大根葉、砂糖、塩、酵母エキス、鰹削り節粉末	
ナン	小麦粉、小麦全粒粉、なたね油、砂糖、イースト、乳化剤、ビタミンC	小麦
ふりかけ(のり)	砂糖、ぶどう糖、塩、鰹節粉、とうもろこしでんぷん、デキストリン、緑茶粉末、酵母エキス、のり、鰹削り節、椎茸エキス、貝カルシウム、セルロース、酸化防止剤	
ノンエッグタルトソース	食用植物油脂、酢、ピクルス(きゅうり、砂糖混合ぶどう糖果糖液糖、酢、塩、香辛料)、砂糖、水あめ、塩、乾燥たまねぎ、粉末状大豆たんぱく、酵母エキス、からし粉、乾燥パセリ、増粘剤、香辛料抽出物	大豆
ピーチコンポート	白桃、砂糖、酸味料、酸化防止剤 (内容量30g)	もも
副食に使用する食品		
赤魚西京漬け	赤魚、みそ、砂糖、米発酵調味料、塩、豚ゼラチン、香辛料、増粘剤	大豆、ゼラチン
甘夏みかん缶	なつみかん、砂糖、酸味料	
いわし梅煮	いわし、砂糖、しそ抽出液、しょうゆ、みりん、でんぷん、梅肉、塩	大豆、小麦
えびシューマイ	えび、たまねぎ、たら、食用精製加工油脂、パン粉、でんぷん、デキストリン、砂糖、塩、ほたてエキス、還元水あめ、えびエキス、たんぱく加水分解物(小麦の成分を含む)、酵母エキス、香辛料、ピロリン酸鉄、小麦粉	えび、小麦
(タ)おむすび	たまねぎ、なたね油	
かき入りたまごやき	鶏卵、たけのこ、にんじん、長ねぎ、かに風味かまぼこ(魚肉、小麦でんぷん、発酵調味液、塩、砂糖、なたね油、大豆油、風味調味料、炭酸カルシウム、調味料(アミノ酸等)、パプリカ色素、トマト色素)、しいたけ、醸造酢、加工でんぷん、酸味料	卵、小麦、大豆
極細かまぼこ白	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	
コーングラタン(乳小麦なし)	ショートニング、乾燥マッシュポテト、スイートコーン、おから、米粉、豆乳、コーンパウダー、粉末水あめ、水溶性食物繊維、砂糖、ソテーオニオン、塩、大豆粉、酵母エキス、加工でんぷん、増粘剤、炭酸カルシウム、安定剤、ピロリン酸第二鉄、乳化剤	大豆
サラダコンチャ	こんにゃく粉、にんじん粉末、パプリカ色素、こんにゃく用凝固剤、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	
じゃが芋(ク)	じゃがいも、植物油脂	
デミグラスソース	たまねぎ、にんじん、セロリ、牛肉、チキンブイヨン、トマト加工品、砂糖	牛肉、鶏肉
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	大豆
鶏むね肉(下味) ＜鶏の唐揚げ用＞	鶏肉、しょうゆ、酒、しょうが	鶏肉、大豆、小麦
鶏もも肉(下味) ＜ガーリックチキン用＞	鶏肉、しょうゆ(小麦不使用)、オリーブ油、塩、にんにく、ブラックペッパー	鶏肉、大豆
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	
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	小麦
春雨	さつまいもでんぷん、じゃがいもでんぷん	
パイン缶	パインアップル、砂糖	
ハンバーグ	豚肉、玉ねぎ、豚脂、白いんげん、塩	豚肉
ワンカトル	豚肉、塩、砂糖、白こしょう、カルワイ、マスタード	豚肉
ホキ(下味)	ホキ、オリーブ油、しょうゆ、酒、にんにく、pH調整剤	大豆、小麦
星型ナタデココ	ナタデココ、砂糖、クエン酸、香料	
星のコロッケ	じゃがいも、たまねぎ、鶏肉、豚肉、砂糖、豚脂、乾燥マッシュポテト、塩、香辛料、酵母エキス、パン粉、小麦粉、コーンフラワー、デキストリン、植物油脂、還元水あめ、でんぷん、炭酸カルシウム、ピロリン酸鉄、調味料	鶏肉、豚肉、小麦
細切かまぼこ	魚肉すりみ(すけそうたら、他)、塩、砂糖、魚肉エキス、加工でんぷん	
みかん缶	うんしゅうみかん、砂糖、クエン酸、ヘスペリジナーゼ、塩酸、水酸化ナトリウム	
ミートボール(乳卵小麦なし)	鶏肉、豚肉、たまねぎ、でんぷん、粉末状植物性たんぱく(大豆の成分を含む)、還元水あめ、塩、チキンオイル、香辛料、大豆油、ドロマイト、ピロリン酸鉄、焼成カルシウム	鶏肉、豚肉、大豆
ワンタン	小麦粉、塩	小麦
素材100%の食品	コーンペースト【とうもろこし】	
	白インゲンペースト【手亡 ※白いんげん的一种】	
	冷凍液卵【鶏卵】	

☆ すべての海産物には「えび・かに・いか・たこ」が含まれる可能性があることをご承知おきください。
☆ 食品はあいうえお順になっています。
☆ 上記にはコンタミネーションに関する情報はありません。
☆ 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。