

★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 (8東部)

令和8年7月1日水曜 ~ 令和8年7月31日金曜

1 ページ

1(水)	2(木)	3(金)	6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	13(月)
A	A	A	A	A	A	A	A	A
★米粉パン	ごはん	ごはん	ごはん	★菜めし	★ナン	ごはん	ごはん	ごはん
<b>松本夏野菜のスープカレー</b> 鶏モモ肉 15. 大豆(凍) 10. たまねぎ 25. ズッキーニ 5. トマト 7. ジャガ芋(凍) 20. けんがらスープ 5. しょうゆ 1.5 塩 0.5 こしょう 0.03 カレールウ 3.	<b>厚揚げのみそ汁</b> 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.	<b>環境にやさしい野菜スープ</b> 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. ジャガ芋 20. 小松菜 5. けんがらスープ 5. 塩 0.2 白しょうゆ 4. こしょう 0.02	<b>ワントンスープ</b> 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. けんがらスープ 5. しょうゆ 4. 塩 0.35 こしょう 0.02	<b>天の川汁</b> ★極細かぼろ白 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	<b>コーン入り野菜スープ</b> 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. けんがらスープ 5. 塩 0.3 黒こしょう 0.02 白しょうゆ 3.5	<b>具だくさんみそ汁</b> ★豆腐(凍) Fe添加 20. たまねぎ 10. ジャガ芋 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.	<b>かきたま汁</b> ★細切かぼろ 10. えのきたけ 5. にんじん 5. たまねぎ 15. ★豆腐(凍) Fe添加 15. 小松菜 3. 塩 0.3 白しょうゆ 3.5 酒 1. でんぷん 0.5 ★冷凍液卵 20.	<b>わかめのすまし汁</b> 鶏ムネ肉 10. えのきたけ 5. たまねぎ 15. はくさい 20. ★細切かぼろ 5. わかめ 0.5 小松菜 3. かつお厚削り(ダシ) 1.8 しょうゆ 3.5 塩 0.35 こしょう 0.02
<b>ハンバーググリゴロス</b> ★ハンバーグ 1. 個 みりん 1. 白しょうゆ 4. ★(ダ)オニオアツ 5. おろしりんご(ピ) 5.	<b>チキンカツ</b> 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.	<b>大豆入りドライカレー</b> 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(4キ) 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	<b>あんかけたまごやき</b> ★加工入りたまごやき 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	<b>星のコロッケ</b> ★星のコロッケ 2. 個 揚げ油 5. 中濃ソース 6.	<b>タコスミート</b> 油P 1. にんにく 0.2 豚ももひき肉 40. たまねぎ 30. にんじん 10. レンズ豆(ゆで) 5. ★白インゲンペースト 2. でんぷん 0.01 チリパウダー 0.06 さとう 1. しょうゆ 1.5 塩 0.1 こしょう 0.01 ケチャップ 6. トマト水煮 10. ウスターソースP 1. オレガノ 0.01	<b>焼きアジの南蛮漬け</b> 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.	<b>鶏の唐揚げ</b> ★鶏むね肉(下味) 1. 個 でんぷん 8. 揚げ油 7.	<b>おろし焼肉</b> 豚もも肉 60. 油P 0.5 さとう 0.5 酒 1. 塩 0.2 こしょう 0.03 にんにく 0.4 しょうが 0.5 たまねぎ 10. だいこん 10. おろしりんご(ピ) 0.6 酒 1. レモン汁(凍) 0.8 しょうゆ 2.5
<b>ブロッコリーサラダ</b> 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	<b>もやしひじきサラダ</b> 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.	<b>だいこんサラダ</b> 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	<b>まめっこサラダ</b> キャベツ 35. きゅうり 5. 大豆(ドライパック) 5. えだまめ(4キ) 5. 米酢 1. こしょう 0.02 海水塩 0.3 さとう 0.3 油P 0.5	<b>星空わかめサラダ</b> 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	<b>オニドレサラダ</b> キャベツ 35. きゅうり 5. 大豆(ドライパック) 5. たまねぎ 2. 油P 0.6 白しょうゆP 2. 海水塩 0.3 黒こしょう 0.01 さとう 0.8	<b>磯香あえ</b> はくさい 35. きゅうり 5. チンゲンサイ 5. にんじん 5. 白しょうゆP 2.5 角きざみのり 0.2	<b>海そうサラダ</b> 海そうサラダ 1. だいこん 35. にんじん 5. きゅうり 5. 米酢 1. 海水塩 0.1 さとう 0.3 白しょうゆP 2.	<b>キャベツの香味漬け</b> キャベツ 35. きゅうり 5. にんじん 5. 米酢 0.8 さとう 0.4 ごま油 0.8 白しょうゆP 2.3
<b>ピーチコンポート</b> ★ピーチコンポート 1. 個			<b>のりふりかけ</b> ★ふりかけ(のり) 1. 個				<b>豆乳ヨーグルト風クレープ</b> ★豆乳ヨーグルト風クレープ(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。

# 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)
A	A	A	A	A	A	A
ごはん	背割りコッペパン	ごはん	★キャロットピラフ	ごはん	コッペパン	ごはん
<b>はるさめスープ</b> ★春雨 4. たまねぎ 10. にんじん 5. えのきたけ 5. ★豆腐(凍) Fe添加 15. わかめ 0.5 長ねぎ 3. かつお厚削り(ダシ) 1.8 白いりごま 0.5 塩 0.4 しょうゆ 4. 酒 1. こしょう 0.02  <b>えびしゅうまい</b> ★えびしゅうまい 3. 個 米酢 1.6 白しょうゆP 1.1  <b>のりポテトサラダ</b> じゃが芋(凍) 40. にんじん 5. ホールコーン 5. 青のり 0.25 白しょうゆP 1. 海水塩 0.15 黒こしょう 0.02 油P 1.5 米酢 1.	<b>ミートボール野菜スープ</b> ★ミートボール (乳卵小麦なし) 25. はくさい 20. たまねぎ 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. 犂ンガスープ 5.  <b>ホットドッグのフランクフルト</b> ★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  <b>マカロニマヨサラダ</b> マカロニ(ツイスト) 7. キャベツ 25. きゅうり 5. にんじん 3. ノエッグマヨネーズ(サラダ) 5. 黒こしょう 0.02 白しょうゆP 1. 海水塩 0.2	<b>塩豚汁</b> 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.  <b>赤魚の西京焼き</b> ★赤魚西京漬け 1. 切  <b>もやしと小松菜のあえも</b> もやし 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	<b>犂ンヌドルスープ</b> 鶏ムネ肉 10. セロリー 2. たまねぎ 20. にんじん 10. はくさい 10. ホールコーン 5. 塩 0.45 こしょう 0.02 白しょうゆ 2.5 犂ンガスープ 5. マカロニ(ツイスト) 4.  <b>フィッシュアンドチップス</b> ★ホキ(下味) 35. 小麦粉(1kg袋) 4. ★じゃが芋(ダシ) 30. 揚げ油 7. 塩 0.3  <b>ノエッグタルタルソース</b> ★ノエッグタルタルソース 1. 個	<b>ハヤシライス</b> 油P 1. 豚肉(肩・もも) 35. たまねぎ 40. にんじん 20. にんにく 0.2 じゃが芋(凍) 20. 赤ワイン 4. ★ハヤシルウソフト 11. ★デミグラスソース 5. ケチャップ 5. 塩 0.3 こしょう 0.02  <b>コーングラタン</b> ★コーングラタン(乳小麦なし) 1. 個  <b>犂ンキラーソース</b> ★みかん缶 20. ★甘夏みかん缶 20. ★パイン缶 15. ★星型ナタデココ 20.	<b>大豆入りミネストローネ</b> 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.  <b>ガーリックチキン</b> ★鶏もも肉(下味) 1. 個  <b>コンニャク寒天サラダ</b> コンニャク寒天 1. キャベツ 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	<b>だいこんのみそ汁</b> にんじん 10. だいこん 25. はくさい 10. たまねぎ 10. しめじ 5. 油揚げ 5. 長ねぎ 3. 煮干し(パック) 1.8 みそ 7.  <b>いわし梅煮</b> ★いわし梅煮 1. 個  <b>こんにゃくサラダ</b> ★サラダコンニャク 20. きゅうり 5. もやし 25. 米酢 1.5 海水塩 0.1 白しょうゆP 2. さとう 0.3

# 令和8年度7月分 使用食材原材料一覧表(小学校・中学校共通)

裏面あり

以下の食品は、アレルギー症状誘発の原因となりにくく、主治医の指示がない限り、除去する必要がないものです。  
 【卵】卵殻カルシウム 【乳】乳糖、乳清焼成カルシウム 【小麦】しょうゆ、酢、みそ 【大豆】大豆油、しょうゆ、みそ 【ごま】ごま油 【魚類】かつおだし、いりこだし、魚醤 【肉】エキス

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
<b>主食、デザート等(アレルギー対応食提供対象外)</b>		
【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】背割りコッパン、コッパン(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、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	
ノンエッグタルソース	食用植物油、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
ピーチンポート	白桃、砂糖、酸味料、酸化防止剤 (内容量30g)	もも
<b>副食に使用する食品</b>		
あ 赤魚西京漬	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)オニオアツ	たまねぎ、なたね油	
か 加こ入りたまごやき	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
さ サラダコンヤク	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	
た 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 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	
は 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
フランクフルト	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、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	
ま 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
わ ワンタン	小麦粉、塩	小麦
素材100%の食品	コーン-スト【とうもろこし】	
	白インゲン-スト【手亡 ※白いんげんの一種】	
	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。