

★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9月1日火曜 ～ 令和8年9月30日水曜

1(火)	2(水)	3(木)	4(金)	7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)	14(月)
B	B	B	B	B	B	B	B	B	B
ごはん	ごはん	ごはん	★クロワッサン	★わかめごはん	ごはん	ごはん	ごはん	背割りコッペパン	ごはん
<u>ごまみそ汁</u> 豚肉(肩・もも) 5. こんにゃく 10. だいこん 15. にんじん 10. はくさい 20. ★豆腐(凍) Fe添加 20. 長ねぎ 3. 煮干し(パック) 1.8 みそ 7. 酒 1. ★白ねりごま 4.	<u>わかめとじゃが芋のみそ汁</u> じゃが芋 25. たまねぎ 15. にんじん 15. えのきたけ 5. 小松菜 3. 油揚げ 5. わかめ 0.5 煮干し(パック) 1.8 みそ 7. <u>焼きアジのごまだれがけ</u> あじ 1. 切 しょうゆ 2.5 さとう 1.5 みりん 0.8 水 5. でんぷん 0.4 白すりごま 1.2 <u>おかかあえ</u> キャベツ 35. にんじん 5. 小松菜 5. きゅうり 5. 白しょうゆP 2.5 花かつお(サラダ) 0.8	<u>豚汁</u> 豚肉(肩・もも) 10. 酒 1. ごぼう 5. たまねぎ 10. にんじん 10. だいこん 10. じゃが芋 20. 突こんにゃく 10. しょうが 0.2 長ねぎ 5. 煮干し(パック) 1.8 みそ 7.5 <u>さんまのかば揚げ</u> 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 <u>たくあんあえ</u> キャベツ 35. 小松菜 5. にんじん 5. ★細切たくあん 7. 白しょうゆP 0.5 さとう 0.05	<u>コーン入り野菜スープ</u> 鶏ムネ肉 15. にんじん 10. たまねぎ 15. じゃが芋(凍) 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 4. <u>チーズオムレツミートソース</u> ★チーズオムレツ 1. 個 油P 0.5 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 <u>えだまめサラダ</u> ★えだまめ(♂) 15. キャベツ 25. わかめ 0.6 米酢 1. 海水塩 0.1 油P 1. 白しょうゆP 1.5 <u>豆乳みかんクレープ</u> ★豆乳みかんクレープ (乳卵小麦なし) 1. 個	<u>担々こんにゃく麺スープ</u> 豚ももひき肉 10. にんにく 0.2 しょうが 0.2 にんじん 10. たまねぎ 15. ★なると 5. 長ねぎ 3. ★こんにゃく麺 30. ポークガラスープ 5. けんがらスープ 5. しょうゆ 1. みそ 7. 酒 1. トウバンジャン 0.1 白すりごま 1. ★白ねりごま 1. <u>山賊焼き</u> ★鶏むね肉(下味) 1. 個 でんぷん 8. 揚げ油 6. <u>春雨サラダ</u> 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 <u>豆乳みかんクレープ</u> ★豆乳みかんクレープ (乳卵小麦なし) 1. 個	<u>旬の具だくさんみそ汁</u> さつま芋 15. たまねぎ 15. にんじん 15. しめじ 3. えのきたけ 3. はくさい 10. ★豆腐(凍) Fe添加 20. しょうが 0.1 小松菜 3. 煮干し(パック) 1.8 みそ 7. <u>レコング入りハンバーグ</u> ★レコング入りハンバーグ 1. 個 しょうゆ 1.5 みりん 2. さとう 1. でんぷん 0.2 <u>のり酢あえ</u> 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 <u>こんにゃくサラダ</u> ★サラダ コシニャク 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	<u>豆腐のすまし汁</u> ★かまぼこ 7. にんじん 15. はくさい 15. しめじ 5. 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 <u>肉じゃが</u> 豚肉(肩・もも) 35. たまねぎ 15. しらたき 10. じゃが芋 25. にんじん 7. 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. <u>こんにゃくサラダ</u> ★サラダ コシニャク 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	<u>さつま汁</u> 鶏ムネ肉 10. にんじん 10. たまねぎ 15. 油揚げ 5. さつま芋(凍) 25. 長ねぎ 3. 酒 1. 煮干し(パック) 1.8 みそ 7. <u>いわしのみぞれ煮</u> ★いわしみぞれ煮 1. 尾 <u>こんぶあえ</u> キャベツ 35. きゅうり 5. ★えだまめ(♂) 5. にんじん 5. 塩こんぶ 1. 海水塩 0.05 白しょうゆP 1. <u>和風おさつサラダ</u> さつま芋(凍) 40. にんじん 5. きゅうり 5. 海水塩 0.2 油P 1. 米酢 1. 白しょうゆP 1.2	<u>ジュリエンスープ</u> 豚もも肉 10. たまねぎ 20. にんじん 10. チンゲンサイ 3. キャベツ 30. けんがらスープ 5. 塩 0.3 白しょうゆ 3.5 こしょう 0.02 <u>ワンクフルトマトソース</u> ★ワンクフルト(Fe含) 1. 本 トマトピューレ 4. ケチャップ 2. 中濃ソース 2. さとう 0.3 <u>ごぼうマヨサラダ</u> ごぼう(切) 25. きゅうり 5. にんじん 5. ホールコーン 5. 海水塩 0.25 黒こしょう 0.02 ノンエッグマヨネーズ(サラダ) 6. 米酢 1.5 <u>黒酢肉団子</u> ★黒酢肉団子 2. 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9月1日火曜 ～ 令和8年9月30日水曜

15(火)	16(水)	17(木)	18(金)	24(木)	25(金)	28(月)	29(火)	30(水)
B	B	B	B	B	B	B	B	B
ごはん	ごはん	ごはん	切込み丸パン	ごはん	★黒パン	ごはん	ごはん	玄米入りごはん
<u>ワンタンスープ</u> 豚肉(肩・もも) 10. にんじん 10. たまねぎ 10. しめじ 5. ★なると 5. はくさい 15. ★ワンタン 6. チンゲンサイ 5. ｷﾝｶﾞﾗｽｰﾌﾟ 5. しょうゆ 4. 塩 0.3 こしょう 0.02	<u>ワカメスープ</u> 鶏ムネ肉 10. はくさい 20. にんじん 5. ★細切ｶﾎﾞｺ 5. わかめ 0.5 長ねぎ 3. ｷﾝｶﾞﾗｽｰﾌﾟ 5. 塩 0.3 白しょうゆ 3. 酒 1. こしょう 0.1 ごま油 0.2	<u>さわに椀</u> 豚肉(肩・もも) 15. ★たけのこ(切) 5. にんじん 15. だいこん 15. えのきたけ 5. ★細切ｶﾎﾞｺ 5. しらたき 5. 塩 0.3 白しょうゆ 3. 酒 1. かつお厚削り(ﾀﾞｼ) 1.8	<u>オニオンスープ</u> 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 <u>メンチカツ</u> ★メンチカツ 1. 個 揚げ油 5. 中濃ソース 6. <u>ぶりのみそ漬け焼き</u> ★ぶり(下味) 1. 個	<u>松本豆腐汁</u> ★細切ｶﾎﾞｺ 10. にんじん 5. はくさい 10. えのきたけ 5. 豆腐 20. たまねぎ 10. 長ねぎ 3. 塩 0.1 酒 0.5 白しょうゆ 4. みりん 1. かつお厚削り(ﾀﾞｼ) 1.8 <u>シルバー塩麴焼き</u> ★シルバー(下味) 1. 個	<u>かきたま汁</u> ★細切ｶﾎﾞｺ 10. たまねぎ 20. えのきたけ 5. にんじん 5. じゃが芋 15. 小松菜 3. 塩 0.3 白しょうゆ 3. 酒 1. かつお厚削り(ﾀﾞｼ) 1.8 でんぷん 0.5 ★冷凍液卵 20. <u>タンドリーチキン</u> ★鶏もも肉(下味) 1. 個	<u>けんちん汁</u> ごぼう 5. にんじん 10. だいこん 20. こんにゃく 10. ★豆腐(凍) Fe添加 20. じゃが芋 15. 長ねぎ 3. かつお厚削り(ﾀﾞｼ) 1.8 ごま油 0.5 しょうゆ 4. 酒 1. みりん 1. 塩 0.2 <u>きのこしゅうまい</u> ★ｷﾉｺ入ｼｰﾏｲ 2. 個 白しょうゆP 2. 米酢 1.	<u>かぼちゃいも団子の月見汁</u> 豚肉(肩・もも) 5. だいこん 25. にんじん 10. ★いも団子FeCa南瓜入り 30. 油揚げ 3. 塩 0.3 酒 1. 白しょうゆ 3. かつお厚削り(ﾀﾞｼ) 1.8 <u>イカカツ</u> ★イカカツ 1. 個 揚げ油 6. 中濃ソース 5.	<u>ポークカレー</u> 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 <u>梨</u> なし 0.25 個 塩
<u>麻婆豆腐</u> にんにく 0.3 しょうが 0.3 豚ももひき肉 15. たまねぎ 20. ★たけのこ(切) 5. 豆腐 40. 長ねぎ 3. 大豆の華 粒 2. みそ 2. オイスターソース 1. しょうゆ 2. 酒 2. ﾄﾜﾝｼﾞｬﾝ 0.1 ごま油 1. さとう 0.5 でんぷん 0.5	<u>ヤンニョムチキン</u> 鶏もも肉 1. 個 でんぷん 7. 揚げ油 6. にんにく 0.2 ★コチュジャン 0.8 トマトピューレ 5. しょうゆ 2. みりん 1.5 さとう 1.5 ごま油 0.15 水 4. <u>もやしのナムル</u> もやし 35. きゅうり 5. にんじん 5. チンゲンサイ 3. 白しょうゆP 2. ごま油 1. 一味唐辛子 0.01 白いりごま 1.	<u>おひたし</u> はくさい 35. 小松菜 5. にんじん 5. 白しょうゆP 3.	<u>ポテトサラダ</u> じゃが芋(凍) 40. にんじん 5. きゅうり 5. 海水塩 0.3 黒こしょう 0.02 油P 1. 米酢 1.	<u>おてっか</u> 油P 1. 豚肉(肩・もも) 15. なす 15. たまねぎ 15. にんじん 10. ピーマン 5. みそ 4.5 酒 1. さとう 0.7	<u>ブロッコリーサラダ</u> ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ(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.	<u>ひじきの煮物</u> 突こんにゃく 8. にんじん 10. ひじき 2. 鶏ひき肉 10. 油揚げ(凍) 3. 大豆(凍) 10. さとう 1.3 しょうゆ 3. みりん 1. 油P 1. 水 10.	<u>キャベツのごまあえ</u> キャベツ 35. ほうれんそう 5. にんじん 5. 白すりごま 2.5 さとう 1.5 白しょうゆP 3. <u>福神漬あえ</u> キャベツ 25. きゅうり 5. にんじん 5. ★福神漬 10. 海水塩 0.1	
<u>大根の中華サラダ</u> だいこん 40. にんじん 5. 小松菜 5. 米酢 1. さとう 0.3 白しょうゆP 2. 海水塩 0.1 ごま油 0.5				<u>巨峰ゼリー</u> ★巨峰っこゼリー 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8年度9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
主食、デザート等(アレルギー対応食提供対象外)			
【基本】切込み丸パン、背割りコッパパン		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	小麦、乳
巨峰っこゼリー		巨峰果汁、砂糖、マルチトール、トレハロース、ゲル化剤、クエン酸、クエン酸ナトリウム、ビタミンC、香料	
黒パン		小麦粉、砂糖、黒砂糖、塩、脱脂粉乳、米粉調整品、イースト、ショートニング、無塩バター	小麦、乳
クロワッサン		小麦粉、マーガリン(乳の成分を含む)、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	小麦、乳、卵
豆乳みかんループ [®] (乳卵小麦なし)		豆乳、うんしゅうみかん果汁、加工油脂、砂糖・ぶどう糖果糖液糖、米粉、植物油(大豆の成分を含む)、水あめ、砂糖、ぶどう糖、大豆粉、レモン果汁、しょうゆ(小麦不使用)、トレハロース、加工でんぷん、乳化剤(大豆の成分を含む)、ゲル化剤、香料、ビタミンC、安定剤、酸味料、メタリン酸ナトリウム、カラメル色素、ピロリン酸第二鉄、膨張剤、カロチノイド色素 (内容量:30g)	大豆
わかめごはん		金芽米、塩蔵わかめ、塩、砂糖、酵母エキス	
副食に使用する食品			
あ	イカカツ	いか、じゃがいもでんぷん、小麦粉、ドロマイト、なたね油、パーム油、砂糖、塩こうじ、酵母エキス、生パン粉(大豆の成分を含む)、ドライパン粉、大豆油、加工でんぷん、調味料、pH調整剤、副剤、食品素材(塩、とうもろこし)、膨張剤、増粘剤、ピロリン酸第二鉄	いか、小麦、大豆
	いも団子FeCa南瓜入り	じゃがいも、じゃがいもでんぷん、かぼちゃ、塩、炭酸カルシウム、ピロリン酸第二鉄	
	いわしみぞれ煮	いわし、だいこん、砂糖、しょうゆ、じゃがいもでんぷん、みりん、塩	大豆、小麦
か	えだまめ(ㇿ)	えだまめ、塩	大豆
	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	
	ｷﾉｺ入ｼｰﾏｲ	小麦粉、たまねぎ、鶏肉、豚肉、豚脂、えのきたけ、しめじ、じゃがいもでんぷん、粒状大豆たんぱく、しょうゆ、砂糖、しょうが、ごま油、塩、黒こしょう	小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ごま
さ	黒酢肉団子	鶏肉、たまねぎ、米黒酢、砂糖、パン粉、しょうゆ、でんぷん、なたね油、りんご酢、パイン果汁、しょうが、黒糖、塩、鶏ガラスープ、にんにく、ごま油、香辛料、小麦たんぱく酵素分解物、酵母エキス、魚醤パウダー ※魚醤は網で無分別に捕獲した魚介類を原料としています。	小麦、鶏肉、大豆、りんご、ごま、魚醤パウダー（魚介類）※
	コチュジャン	みそ、砂糖、唐辛子、大豆油、塩、米麴、パプリカ、酒精、調味料	大豆
	こんにゃく麺	こんにゃく粉、かぼちゃ粉末、クチナシ色素、水酸化カルシウム	
た	ﾗﾗﾀﾞ ｺﾝﾅﾔｸ	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	
	ｼﾙﾊﾞｰ(下味)	シルバー、米麴、塩	
	たけのこ(切)	たけのこ、pH調整剤	
な	チーズオムレツ	鶏卵、プロセスチーズ、砂糖、大豆油、塩、酢、加工でんぷん、酸味料	卵、乳、大豆
	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) ＜山賊焼き用＞	鶏肉、しょうが、にんにく、しょうゆ、酒	鶏肉、大豆、小麦
ま	鶏モモ(皮付き下味) ＜鶏肉の照り焼き用＞	鶏肉、しょうゆ、みりん、砂糖	鶏肉、大豆、小麦
	鶏もも肉(下味) ＜タンドリーチキン用＞	鶏肉、ヨーグルト、塩、砂糖、カレー粉、しょうが、にんにく	鶏肉、乳
	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	
わ	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、アミノ酸液(小麦の成分を含む)、塩、梅酢、酢	大豆、小麦
	ﾌﾗﾝｸﾌｳ(Fe含)	豚肉、塩、砂糖、白こしょう、カルワイ、マスタード、パン酵母	豚肉
	ぶり(下味)	ぶり、みそ、みりん、酒	大豆
ま	細切ｶﾏﾎﾞｺ	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	
	細切たくあん	塩押し大根、ぶどう糖果糖液糖、砂糖、発酵調味料、塩、酢、たんぱく加水分解物、梅酢	
	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、でんぷん、香辛料、植物繊維、加工でんぷん、増粘剤	豚肉、鶏肉、小麦
わ	ﾚﾝｺﾝ入ﾘﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ	豚肉、たまねぎ、白いんげん、レンコン、塩	豚肉
	ワンタン	小麦粉、塩	小麦
	素材100%の食品	ｺｰﾊﾟｰｽﾄ【とうもろこし】	
		白ねりごま【いりごま】	
		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。