

★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10月1日木曜 ～ 令和8年10月31日土曜

1 ページ

1(木)	2(金)	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)
A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
ごはん	ごはん	★ゆかりごはん	ごはん	コッペパン	ごはん	ごはん	ごはん	まるパン	ごはん	ごはん
<u>ワンタンスープ</u> 油P 0.5 にんじん 10. たまねぎ 20. 鶏ひき肉 10. はくさい 15. ★ワンタン 6. ★なると 5. チンゲンサイ 3. ｷﾝｶﾞﾗｽｰﾌﾟ 5. しょうゆ 4.5 塩 0.25 こしょう 0.02	<u>みそキムチ汁</u> 豚肉(肩・もも) 10. たまねぎ 15. にんじん 10. じゃが芋 15. ★豆腐(凍) Fe添加 20. ★白菜キムチ漬 8. 長ねぎ 3. 煮干し(パック) 1.8 みそ 6. <u>シルバーの西京焼き</u> ★シルバー西京漬 1. 個	<u>さつま汁</u> 鶏ムネ肉 10. にんじん 5. だいこん 15. たまねぎ 15. さつま芋 20. しめじ 5. 長ねぎ 3. 煮干し(パック) 1.8 みそ 7. <u>たまごやきおろしポン酢</u> ★たまごやき 1. 個 だいこん 10. しょうゆ 3. さとう 1. 米酢 1. レモン汁(凍) 1.	<u>チキンカレー</u> しょうが 0.2 にんにく 0.2 鶏モモ肉 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. ★りんごピューレ 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>白いんげん豆のスープ</u> 豚肉(肩・もも) 10. たまねぎ 15. にんじん 10. じゃが芋 10. キャバツ 25. 手亡豆(ドライパック) 5. ｷﾝｶﾞﾗｽｰﾌﾟ 5. パセリ 0.2 塩 0.3 白しょうゆ 3.5 こしょう 0.02 <u>ホキのマリネ</u> ホキ 1. 切 でんぱん 5. 揚げ油 5. 白ワイン 2. たまねぎ 5. 米酢 2. レモン汁(凍) 2. さとう 2.5 塩 0.3 こしょう 0.02 赤パプリカ 2.	<u>中華スープ</u> 豚肉(肩・もも) 10. にんじん 10. ★なると 10. もやし 25. たけのこ(切) 15. 長ねぎ 3. しょうが 0.3 にんにく 0.3 ﾎｰｸﾞﾗｽｰﾌﾟ 5. ｷﾝｶﾞﾗｽｰﾌﾟ 5. 酒 1. 白しょうゆ 5. 塩 0.1 黒こしょう 0.02 <u>キムタクごはんの具</u> 豚肉(肩・もも) 30. たまねぎ 20. 長ねぎ 3. ★白菜キムチ漬 15. ★つぼ漬 5. しょうゆ 0.5 酒 1. みりん 1. ごま油 0.5 <u>海そうサラダ</u> キャバツ 35. きゅうり 5. にんじん 5. 海そうサラダ 0.5 米酢 1. 海水塩 0.3 こしょう 0.02 油P 1. <u>豆乳みかんクレープ</u> ★豆乳みかんｸﾚｰﾌﾟ (乳卵小麦なし) 1. 個	<u>いも団子汁</u> 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. みつば 3. 塩 0.1 酒 1. しょうゆ 4. かつお厚削り(ﾀﾞｼ) 1.8 <u>春巻き</u> ★春巻き 2. 個 揚げ油 5.	<u>具だくさんみそ汁</u> ごぼう 7. じゃが芋 20. たまねぎ 10. にんじん 10. はくさい 15. 長ねぎ 3. 油揚げ 5. わかめ 0.5 煮干し(パック) 1.8 みそ 7. <u>さばの揚げ南蛮</u> さば 1. 切 でんぱん 5. 揚げ油 6. しょうゆ 3.5 さとう 3. 米酢 2.5 みりん 3. 長ねぎ 2. 一味唐辛子 0.01 <u>たぐあんあえ</u> キャバツ 30. きゅうり 5. にんじん 5. ★細切たくあん 10. 白しょうゆP 0.5 さとう 0.05	<u>大豆入りミネストローネ</u> にんにく 0.3 豚肉(肩・もも) 10. たまねぎ 20. にんじん 10. じゃが芋(凍) 15. 大豆(凍) 10. パセリ 0.2 トマト水煮 10. ケチャップ 10. ｷﾝｶﾞﾗｽｰﾌﾟ 5. 塩 0.7 こしょう 0.02 オリーブ油 0.5 <u>柿の香草チーズパン粉焼き</u> ★ホキ(下味) 1. 切 パン粉 2. ★パン粉(三) 2. ★粉チーズ 1. <u>レモンサラダ</u> キャバツ 35. にんじん 5. きゅうり 5. ホールコーン 5. レモン汁(凍) 0.7 米酢 0.3 さとう 0.3 海水塩 0.35 オリーブ油 1.	<u>切干大根のみそ汁</u> ★切干し大根 3. はくさい 15. にんじん 10. たまねぎ 10. 油揚げ 5. 長ねぎ 3. 煮干し(パック) 1.8 みそ 7. <u>鶏とさつま芋の甘辛揚げ</u> さつま芋(凍) 30. 鶏ムネ肉 30. でんぱん 3. 揚げ油 6. さとう 4. みりん 1.2 しょうゆ 3.6 <u>白菜のごまあえ</u> はくさい 35. 小松菜 5. きゅうり 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>ちゃんこ汁</u> しらたき 7. にんじん 10. だいこん 15. はくさい 20. しめじ 5. 鶏モモ肉 20. 長ねぎ 3. かつお厚削り(ﾀﾞｼ) 1.8 塩 0.25 白しょうゆ 3.5 <u>ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞてりやきソース</u> ★国産ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ 1. 個 しょうゆ 2. みりん 1.5 さとう 1.5 酒 1.5 でんぱん 0.2 <u>なっとうあえ</u> キャバツ 35. きゅうり 5. にんじん 5. ★ひきわり納豆 5. 白しょうゆP 2.5 花かつお(ﾀﾞﾀﾞ) 0.3

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。

★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10月1日木曜 ～ 令和8年10月31日土曜

19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)
A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
ごはん	ごはん	食パン1枚切り	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん(減量)	ミニコッペパン	ごはん	ごはん
<u>かきたま汁</u> ★細切かぼ 5. たまねぎ 20. えのきたけ 5. にんじん 10. 卵 20. 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 でんぷん 0.5	<u>もずくスープ</u> 鶏ムネ肉 15. たまねぎ 10. にんじん 10. だいこん 20. えのきたけ 5. ★もずく(凍) 10. けんかゝらすーぷ 5. 塩 0.15 白しょうゆ 4. 酒 1. こしょう 0.02	<u>秋のABCスープ</u> 豚肉(肩・もも) 10. ごぼう 5. たまねぎ 20. にんじん 10. だいこん 20. ホールコーン 5. 塩 0.6 こしょう 0.02 しょうゆ 2.5 けんかゝらすーぷ 5. マカロニ(ABC) 5.	<u>肉だんごスー</u> ★ミートボール(乳卵小麦なし) 30. にんじん 10. はくさい 20. たまねぎ 20. ベジダシ 3. 塩 0.1 しょうゆ 2.5 酒 1. こしょう 0.02 チンゲンサイ 5.	<u>豚汁</u> 豚肉(肩・もも) 15. 酒 1. しょうが 0.5 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. 長ねぎ 3. 煮干し(パック) 1.8 みそ 7.	<u>さわに椀</u> 豚肉(肩・もも) 10. たけのこ(切) 5. にんじん 10. たまねぎ 15. はくさい 10. えのきたけ 5. ★細切かぼ 5. しらたき 5. 小松菜 5. 塩 0.35 白しょうゆ 3. 酒 1. かつお厚削り(ダシ) 1.8	<u>カレーうどん汁</u> 豚肉(肩・もも) 10. にんじん 10. たまねぎ 15. はくさい 10. 油揚げ 5. ★うどん 25. 長ねぎ 3. さとう 0.5 みりん 1. 白しょうゆ 4. かつお厚削り(ダシ) 1.8 カレールウ 3. カレー粉 0.2 でんぷん	<u>かぼちゃと松本コーンのポタージュ</u> 鶏ムネ肉 10. たまねぎ 35. けんかゝらすーぷ 5. ★かぼちゃペースト 15. ★コーンペースト 5. ★トウモロコシペースト 5. かぼちゃ(冷) 20. ★バター 1. ★ホワイトルウ 7. 牛乳 20. ★生クリーム 5. 塩 0.4 こしょう 0.05	<u>厚揚げのみそ汁</u> じゃが芋 20. にんじん 10. たまねぎ 15. 厚揚げ 20. 小松菜 5. 煮干し(パック) 1.8 みそ 7. <u>赤魚の照り焼き</u> ★赤魚(下味) 1. 個	<u>春雨スープ</u> 豚肉(肩・もも) 10. にんじん 10. はくさい 20. たまねぎ 20. マロニー 3. 小松菜 5. けんかゝらすーぷ 5. 白しょうゆ 3.5 酒 1. 塩 0.2 こしょう 0.01
<u>鶏のレタース</u> ★鶏ムネ肉(下味) 1. 個 でんぷん 5. 揚げ油 6. しょうゆ 3. さとう 3. レモン汁(凍) 1.5 米酢 1.	<u>ソーセージステーキ</u> ★ソーセージステーキ 1. 個 トマト水煮 8. オリーブ油 0.5 ケチャップ 1. 中濃ソース 0.8 さとう 0.2	<u>ポテトチーズ焼き</u> ★マッシュポテ 50. ★(鶏)シヨルダーベーコン 8. 白ワイン 0.5 でんぷん 4. 塩 0.3 こしょう 0.02 ★シュレットチーズ 8. オリーブ油 0.2	<u>鶏肉のオイスター焼き</u> ★鶏もも肉皮つき(下味) 1. 個	<u>松本一本ねぎ肉団子</u> ★松本一本ねぎ肉団子 3. 個	<u>タコメンチ</u> ★タコメンチ 1. 個 揚げ油 6.	<u>さんま甘露煮</u> ★さんま甘露煮 1. 個	<u>みじん切り最強ミートパング</u> マカロニ(パング) 10. 塩(ゆで) 0.1 油P 0.5 にんにく 0.15 豚ももひき肉 10. 大豆の華 粒 4. 塩 0.2 黒こしょう 0.01 たまねぎ 15. はくさい 10. にんじん 15. 赤ワイン 1.2 ケチャップ 10. 中濃ソース 0.6 オイスターソース 1. トマトピューレ 10. でんぷん 0.2	<u>サマ任とチーズのサラダ</u> さつま芋(凍) 35. きゅうり 5. にんじん 5. ★角チーズ 5. 海水塩 0.2 黒こしょう 0.02 油P 1. 米酢 1. 白しょうゆP 0.5	<u>肉しゅうまい</u> ★肉シューマイ 3. 個 米酢 1.7 白しょうゆP 1.1
<u>のり酢あえ</u> はくさい 35. きゅうり 5. にんじん 5. 小松菜 5. 角きざみのり 0.5 さとう 0.1 米酢 1.5 白しょうゆP 2.5 油P 0.4	<u>かぼちゃと枝豆のサラダ</u> かぼちゃ(冷) 30. にんじん 5. ★えだまめ(ムキ) 10. 海水塩 0.3 黒こしょう 0.02 油P 1. 米酢 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>ツナサラダ</u> ★ツナフレーク 5. キャベツ 30. 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	<u>塩丸いかの酢のもの</u> キャベツ 30. きゅうり 5. ★塩いか 10. わかめ 0.5 米酢 1.5 白しょうゆP 2.5 さとう 0.8	<u>切干大根のいり煮</u> 豚ももひき肉 15. にんじん 10. ★切干し大根 5. いんげん(凍) 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.	<u>大根ささみサラダ</u> だいこん 35. にんじん 5. ★ささみフレーク(N) 5. きゅうり 5. 油P 1. 海水塩 0.15 こしょう 0.02 白しょうゆP 1. 米酢 1.	<u>コールスローサラダ</u> キャベツ 35. きゅうり 5. にんじん 5. ホールコーン 5. 米酢 1. 油P 1. 海水塩 0.35 こしょう 0.02		
		<u>大豆チョコクリーム</u> ★チョコレートアゲッド 大豆入り 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10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】ごはん	松本市産コシヒカリ100%の無洗米(金芽米)です	
【基本】コッペパン、ミニコッペパン、まるパン、食パン	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
フォルトアップレト [®] 大豆入り	植物油脂、加工油脂、砂糖、大豆粉、ココアパウダー、ぶどう糖、脱脂粉乳、塩、炭酸カルシウム、植物レシチン、香料 (内容量:15g)	乳、大豆
豆乳みかんルー [®] (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
ゆかりごはん	金芽米、赤しそ、塩、梅酢、砂糖、酵母エキス、酸味料	
副食に使用する食品		
あ 赤魚(下味)	赤魚、しょうゆ、酒、みりん	小麦、大豆
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	
えだまめ(峠)	えだまめ、塩	大豆
(鎌)Feウインナー(切)	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
か 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	乳
乾燥梅	梅、塩、赤しそ液、ぶどう糖、でんぷん、昆布エキス、酵母エキス、デキストリン、酸味料、炭酸カルシウム	
国産ハンバーグ [®]	鶏肉、豚肉、たまねぎ、粒状植物性たんぱく(大豆の成分を含む)、難消化性デキストリン、でんぷん、粉末状植物性たんぱく(大豆の成分を含む)、果糖ぶどう糖液糖、ドロマイト、ぶどう糖加工品、ポークエキス、発酵調味料、塩、酵母エキス、加工油脂、チキンブイヨン、加工でんぷん、クエン酸鉄ナトリウム	鶏肉、豚肉、大豆
コチュジャン	みそ、砂糖、唐辛子、大豆油、塩、米麹、パプリカ、酒精、調味料	大豆
粉チーズ	ナチュラルチーズ、コーンスターチ、乳化剤	乳
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	
さ ささみフルク(N)	鶏肉、砂糖、塩、たんぱく加水分解物(鶏肉の成分を含む)、香辛料、増粘剤、クエン酸ナトリウム	鶏肉
さんま甘露煮	さんま、砂糖、しょうゆ、みりん、でんぷん、グラニュー糖、糖蜜、塩	小麦、大豆
塩いか	いか、塩	いか
シュレットチーズ [®]	ナチュラルチーズ、セルロース	乳
(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	豚肉
シルバー西京漬け	シルバー、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
ぜんまい	ぜんまい、pH調整剤	
ソーセージステーキ	豚肉、しょうゆ、豚脂、粉あめ、砂糖、塩、香辛料、加工でんぷん、リン酸塩(Na)、重曹、調味料、発色剤	豚肉、小麦、大豆
た タコメンチ	すけそうたらすりみ、キャベツ、たこ、じゃがいもでんぷん、砂糖、塩、発酵調味料、紅しょうが、あおさ粉、パン粉、小麦粉、大豆たんぱく、とうもろこしでんぷん、菜種油脂	小麦、大豆
たまごやき	鶏卵、砂糖、大豆油、醸造酢、しょうゆ(小麦不使用)、魚介エキス(さばの成分を含む)、こんぶ調味液、塩、発酵調味料、加工でんぷん、酢酸ナトリウム製剤、酸味料	卵、大豆、さば
つぼ漬	大根、ぶどう糖果糖液糖、砂糖、アミノ酸液、醸造酢、かつお節エキス、塩、カラメル色素、酸味料、酒精	
ツナフレーク	きはだまぐろ、米油、塩	
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
鶏ささみ(下味)[小学校のみ] ＜ささみのレモンソース用＞	鶏肉、塩、ブラックペッパー	鶏肉
鶏ムネ肉(下味)[中学校のみ] ＜鶏のレモンソース用＞	鶏肉、塩、ブラックペッパー	鶏肉
鶏もも肉皮つき(下味) ＜鶏肉のオイスター焼き用＞	鶏肉、しょうゆ(小麦不使用)、オイスターソース、砂糖、酒、しょうが	鶏肉、大豆
な なんと	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	
肉シューマイ	たまねぎ、豚肉、でんぷん、豚脂、粒状植物性たんぱく(大豆の成分を含む)、砂糖、しょうゆ、植物油脂(ごまの成分を含む)、しょうが、酵母エキス、ポークエキス、魚介エキス、塩、香辛料、小麦粉、ピロリン酸第二鉄	豚肉、大豆、小麦、ごま
は 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、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、ショ糖脂肪酸エステル	りんご、小麦、大豆、さば
バター	生乳、塩	乳
春巻き	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、豚肉、難消化性デキストリン、春雨、しょうゆ、ポークオイル、グラニュー糖、植物油脂(ごまの成分を含む)、ポークミートペースト(ゼラチンを含む)、ひじき、しょうが、塩、オイスターソース(大豆の成分を含む)、酵母エキス、乾燥パン酵母、香辛料、小麦粉、植物油脂(大豆の成分を含む)、みりん、還元水あめ、でんぷん、加工でんぷん、ピロリン酸鉄、増粘多糖類、乳化剤、調味料	小麦、ごま、大豆、豚肉、ゼラチン
パン粉(三)	小麦粉、イースト、塩	小麦
ひきわり納豆	大豆、納豆菌	大豆
ホキ(下味)	ホキ、ノンエッグマヨネーズ(食用植物油脂、酢、砂糖、粉末水あめ、塩、たんぱく加水分解物加工品、酵母エキス、増粘剤、香辛料抽出物)、塩、しょうゆ、にんにく、乾燥パセリ、乾燥バジル、酒	小麦、大豆
細切かぼち	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	
ホワイトルウ	小麦粉、脱脂粉乳、ラード、ポークエキス、無塩バター、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	小麦、乳、豚肉
ま 松本一本ねぎ肉団子	鶏肉、長ねぎ、砂糖、水あめ、黒糖、たまねぎ、しょうゆ、鶏ガラスープ、でんぷん、パン粉、なたね油、米酢、しょうが、塩、にんにく、香辛料	鶏肉、大豆、小麦
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
ら りんごピューレ	りんご、酸化防止剤	りんご
(鎌)ロースハム(切)	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	豚肉
わ ワンタン	小麦粉、塩	小麦
素材100%の食品	うどん【小麦粉】、かぼち【かぼちゃ】、切干し大根【青首大根】、コーン粉【とうもろこし】、トウモロコシ粉【とうもろこし】、マッシュポテト【じゃがいも】、もずく(凍)【もずく】、生クリーム【生乳】	

☆ 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。