★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11月1日日曜 ～ 令和8年11月30日月曜

2(月)	4(水)	5(木)	6(金)	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)
B	B	B	B	B	B	B	B	B
ごはん	ごはん	ごはん	★メロンパン	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	コッペパン
ポークカレー	**さつま汁**	**かきたま汁**	**ミネストローネ**	**さわに椀**	**ワカメスープ**	**白菜肉団子汁**	**凍り豆腐のみそ汁**	**ｺｰﾝ入り野菜ｽｰﾌﾟ**
しょうが 0.2	鶏ムネ肉 10.	★細切ｶﾏﾎﾞｺ 5.	にんにく 0.2	豚肉(肩･もも) 10.	鶏ムネ肉 10.	にんじん 10.	はくさい 20.	鶏ムネ肉 10.
にんにく 0.2	にんじん 10.	たまねぎ 20.	豚肉(肩･もも) 10.	たけのこ(切) 10.	はくさい 20.	たまねぎ 15.	たまねぎ 20.	にんじん 10.
豚肩ロース 30.	たまねぎ 15.	えのきたけ 5.	たまねぎ 20.	にんじん 10.	にんじん 5.	はくさい 20.	にんじん 10.	たまねぎ 20.
たまねぎ 40.	油揚げ 5.	にんじん 10.	にんじん 10.	だいこん 15.	★豆腐(凍)Fe添加 15.	★ﾐｰﾄﾎﾞｰﾙ(乳卵小麦なし) 25.	しめじ 5.	★ｺｰﾝﾊﾟｳﾞｰｽﾄ 20.
にんじん 20.	さつま芋 20.	★冷凍液卵 20.	じゃが芋(凍) 15.	えのきたけ 5.	わかめ 0.5	かつお厚削り(ﾀﾞｼ) 1.8	小松菜 5.	ホールコーン 10.
じゃが芋(凍) 25.	長ねぎ 3.	小松菜 3.	大豆(凍) 10.	★細切ｶﾏﾎﾞｺ 5.	長ねぎ 3.	酒 1.	凍り豆腐 1.	チンゲンサイ 3.
油P 1.	酒 1.	塩 0.3	パセリ 0.2	しらたき 5.	ﾁｷﾝｶﾞﾗｽｰﾌﾟ 5.	白しょうゆ 3.	煮干し(パック) 1.8	ﾁｷﾝｶﾞﾗｽｰﾌﾟ 5.
塩 0.2	煮干し(パック) 1.8	白しょうゆ 3.	トマト水煮 10.	塩 0.3	塩 0.3	塩 0.3	みそ 7.	塩 0.3
カレー粉 0.05	みそ 7.	酒 1.	ケチャップ 10.	白しょうゆ 3.	白しょうゆ 3.	でんぷん 1.		黒こしょう 0.01
ケチャップ 5.		かつお厚削り(ﾀﾞｼ) 1.8	ﾁｷﾝｶﾞﾗｽｰﾌﾟ 5.	酒 1.	酒 1.	長ねぎ 3.		白しょうゆ 3.
★りんごピューレ 5.		でんぷん 0.5	塩 0.6	かつお厚削り(ﾀﾞｼ) 1.8	こしょう 0.01			
チャツネ 1.5			こしょう 0.02		ごま油 0.2			
カレールウ 11.			オリーブ油 0.5					
しょうゆ 2.							**ホキの南蛮漬け**	
中濃ソース 2.	**根菜入りつくね**						ホキ 1. 切	
ガラムマサラ 0.01	★根菜入り平つくね 1. 個	**和風梅チキン**		**ちくわの蒲揚げ**		**赤魚のもみじおろしｿｰｽ**	でんぷん 5.	**ﾚﾊﾞｰ入りﾁﾘﾋﾞｰﾝｽﾞ**
	しょうゆ 1.5	鶏もも肉 1. 個		★ちくわ(切) 2. 個	**じゃがいもｶﾚｰそぼろ**	赤魚 1. 個	揚げ油 6.	油P 0.5
	みりん 1.5	でんぷん 7.		でんぷん 4.	豚ももひき肉 15.	だいこん 10.	しょうゆ 3.5	にんにく 0.2
	さとう 0.5	揚げ油 6.	**ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ照り焼きｿｰｽ**	揚げ油 5.	たまねぎ 15.	さとう 1.5	さとう 3.	豚ももひき肉 30.
	酒 1.	白しょうゆ 1.	★国産ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ 1. 個	さとう 1.5	凍り豆腐 3.	白しょうゆ 3.	米酢 2.5	豚レバーチップ 2.
	水 5.	さとう 3.	しょうゆ 1.5	しょうゆ 2.5	じゃが芋 40.	米酢 1.	みりん 3.	たまねぎ 20.
	でんぷん 0.3	みりん 5.	みりん 1.5	みりん 2.5	いんげん(凍) 3.	にんじん 1.5	長ねぎ 2.	大豆（ドライパック） 15.
りんご		★ねり梅 2.	さとう 0.5	水 4.5	油P 1.		一味唐辛子 0.01	金時豆(ﾄﾞﾗｲﾊﾟｯｸ) 10.
りんご 0.25 個		水 1.	酒 1.	白いりごま 0.5	みりん 2.			ケチャップ 9.
塩			水 5.		さとう 2.			トマトﾋﾟｭｰﾚ 4.
	のり酢あえ		でんぷん 0.3		塩 0.1	**和風おさつサラダ**		中濃ソース 1.
	もやし 35.				しょうゆ 5.	さつま芋(凍) 35.	**こんぶあえ**	さとう 0.3
福神漬あえ	きゅうり 5.	**ごまじゃこあえ**		**ゆかりあえ**	酒 1.	きゅうり 5.	キャベツ 35.	塩 0.15
キャベツ 30.	にんじん 5.	だいこん 35.		もやし 35.	カレー粉 0.1	にんじん 5.	きゅうり 5.	チリパウダー 0.2
きゅうり 5.	小松菜 5.	きゅうり 5.	**マカロニマヨサラダ**	にんじん 5.	水 15.	海水塩 0.2	にんじん 5.	こしょう 0.02
にんじん 5.	角きざみのり 0.5	にんじん 5.	ﾏｶﾛﾆ(ﾂｲｽﾄ) 7.	きゅうり 5.		白しょうゆP 1.	★えだまめ(ﾑｷ) 5.	
★七福神漬け 10.	さとう 0.1	★しらす干し 1.	キャベツ 25.	小松菜 5.		油P 1.	塩こんぶ 1.	
白しょうゆP 0.5	米酢 1.5	白しょうゆP 1.5	きゅうり 5.	ゆかり 0.5		米酢 1.	海水塩 0.05	
	白しょうゆP 3.	海水塩 0.1	にんじん 3.	海水塩 0.1	**御浜町のみかん**		白しょうゆP 1.	**ブロッコリーサラダ**
	油P 0.4	白いりごま 1.	ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ(ｻﾗﾀﾞ) 5.	米酢 0.5	みかん 1. 個			ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ(凍) 25.
			黒こしょう 0.02					キャベツ 15.
			白しょうゆP 1.					きゅうり 5.
			海水塩 0.2					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.

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11月1日日曜 ～ 令和8年11月30日月曜

16(月)
B
ごはん

みそけんちん汁
- じゃが芋 15.
- にんじん 10.
- だいこん 25.
- ゆしどうふ 20.
- 長ねぎ 3.
- 煮干し(パック) 1.8
- みそ 7.

鶏肉の香味焼き
- ★鶏もも肉(下味) 1. 個

もやしひじきサラダ
- もやし 35.
- きゅうり 5.
- にんじん 5.
- ひじき(ﾄﾞﾗｲﾊﾟｯｸ) 5.
- さとう 0.4
- 白しょうゆP 2.5
- 油P 0.5
- 米酢 1.
- 白いりごま 1.

17(火)
B
ごはん

環境にやさしい秋の具だくさんみそ汁
- はくさい 30.
- にんじん 10.
- さつま芋 20.
- 茶色えのきたけ 5.
- 長ねぎ 3.
- 油揚げ 5.
- 煮干し(パック) 1.8
- みそ 7.

凍り豆腐と豚肉の甘辛揚げ
- 凍り豆腐 4.
- 豚もも肉(揚げがらめ用) 40.
- でんぷん 7.
- 揚げ油 7.
- さとう 2.
- しょうゆ 3.
- みりん 1.
- にんにく 0.2
- 水 2.5

奈川産ｷｬﾍﾞﾂと保平かぶの甘酢あえ
- 赤かぶ(保平かぶ) 15.
- さとう 0.5
- 海水塩 0.1
- 米酢 1.
- だいこん 10.
- キャベツ 20.
- 白しょうゆP 1.
- 海水塩 0.15
- 米酢 0.5

18(水)
B
ごはん

五目中華スープ
- 豚肉(肩･もも) 10.
- はくさい 20.
- たまねぎ 15.
- にんじん 10.
- ★なると 5.
- ★豆腐(凍)Fe添加 10.
- きくらげ(切) 0.5
- ﾁｷﾝｶﾞﾗｽｰﾌﾟ 5.
- 塩 0.3
- しょうゆ 3.
- 酒 1.
- こしょう 0.02
- でんぷん 0.5

えびしゅうまい
- ★えびｼｭｰﾏｲ 2. 個
- 米酢 1.5
- 白しょうゆP 1.

ぷるぷる寒天サラダ
- 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

19(木)
B
ごはん

ごまキムチ汁
- 豚肉(肩･もも) 15.
- たまねぎ 10.
- だいこん 20.
- しめじ 5.
- 豆腐 20.
- ★白菜キムチ漬 5.
- 長ねぎ 3.
- 煮干し(パック) 1.8
- みそ 6.5
- ★白ねりごま 2.

さんまのみぞれ煮
- ★さんまみぞれ煮 1. 個

おかかあえ
- はくさい 35.
- きゅうり 5.
- にんじん 5.
- 小松菜 5.
- 花かつお(ｻﾗﾀﾞ) 0.8
- 白しょうゆP 2.5

20(金)
B
切り込み丸パン

豆腐と青菜のスープ
- たまねぎ 15.
- ★(鎌)ショルダーベーコン 5.
- にんじん 10.
- だいこん 10.
- しめじ 5.
- チンゲンサイ 5.
- にんにく 0.2
- 油P 0.3
- ★豆腐(凍) Fe添加 20.
- しょうゆ 1.
- 塩 0.2
- こしょう 0.02
- ベジダシ 3.

野菜コロッケ
- ★野菜ｺﾛｯｹFeCa(卵なし) 1. 個
- 揚げ油 5.
- 中濃ソース 6.

ツナサラダ
- ★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

24(火)
B
★わかめごはん

ABCスープ
- 豚もも肉 10.
- セロリー 2.
- たまねぎ 20.
- にんじん 10.
- キャベツ 10.
- ホールコーン 5.
- 塩 0.5
- こしょう 0.02
- 白しょうゆ 2.5
- ﾁｷﾝｶﾞﾗｽｰﾌﾟ 5.
- ﾏｶﾛﾆ(ABC) 5.

山賊焼き
- ★鶏肉(下味) 1. 枚
- でんぷん 8.
- 揚げ油 6.

春雨サラダ
- 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
- 白いりごま 1.

豆乳いちごクレープ
- ★豆乳いちごｸﾚｰﾌﾟ 1. 個
- (乳卵小麦なし)

25(水)
B
ごはん

厚揚げのみそ汁
- だいこん 20.
- にんじん 10.
- 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.

肉どんぶり
- 豚肩ロース 35.
- しらたき 15.
- たまねぎ 35.
- いんげん(凍) 5.
- 油P 0.5
- さとう 1.7
- しょうゆ 3.5
- 酒 0.8
- みりん 1.

なめたけあえ
- キャベツ 35.
- きゅうり 5.
- にんじん 5.
- ★なめたけ 5.
- 白しょうゆP 0.8

26(木)
B
ごはん

かつお昆布だしのすまし汁
- ★かまぼこ 7.
- にんじん 10.
- はくさい 20.
- えのきたけ 5.
- 豆腐 20.
- みつば 3.
- 塩 0.25
- 酒 1.
- 白しょうゆ 3.5
- かつお厚削り(ﾀﾞｼ) 1.8
- だし昆布 0.2

ほっけの西京焼き
- ★ホッケ （下味） 1. 個

五目きんぴら
- 豚もも肉 10.
- ごぼう(切) 15.
- 突こんにゃく 10.
- 大豆 (ドライパック) 10.
- にんじん 10.
- いんげん(凍) 5.
- さとう 1.5
- しょうゆ 3.
- みりん 1.
- ごま油 0.5
- 酒 1.

27(金)
B
背割りコッペパン

野菜スープ
- 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.
- ﾁｷﾝｶﾞﾗｽｰﾌﾟ 5.
- 塩 0.3
- 白しょうゆ 3.5
- こしょう 0.02

ﾌﾗﾝｸﾌﾙﾄﾄﾏﾄｿｰｽ
- ★ﾌﾗﾝｸﾌﾙﾄ(Fe含) 1. 本
- トマトﾋﾟｭｰﾚ 4.
- ケチャップ 2.
- 中濃ソース 2.
- さとう 0.3

かぼちゃのｻﾗﾀﾞ
- かぼちゃ(冷) 35.
- きゅうり 5.
- にんじん 5.
- 海水塩 0.3
- 黒こしょう 0.02
- 油P 1.
- 米酢 1.

30(月)
B
ごはん

かぼちゃいも団子汁
- 鶏ムネ肉 10.
- だいこん 25.
- にんじん 10.
- しめじ 5.
- ★いも団子FeCa南瓜入り 25.
- 長ねぎ 3.
- 塩 0.15
- 酒 1.
- 白しょうゆ 4.
- かつお厚削り(ﾀﾞｼ) 1.8

信田煮
- ★信田袋 1. 個
- 酒 0.5
- でんぷん 0.25
- 長ねぎ 1.
- 白しょうゆ 1.5
- さとう 0.6
- みりん 2.
- 水 3.

ごまあえ
- はくさい 35.
- きゅうり 5.
- にんじん 5.
- 白すりごま 2.5
- さとう 0.8
- 白しょうゆP 2.5

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１１月分　使用食材原材料一覧表(小学校・中学校共通)

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 切り込み丸パン 背割りコッペパン	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
	豆乳いちごｸﾚｰﾌﾟ (乳卵小麦なし)	豆乳、加工油脂、砂糖・ぶどう糖果糖液糖、米粉、水あめ、植物油(大豆の成分を含む)、いちご、砂糖、ぶどう糖果糖液糖、いちご果汁、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、紅麹色素、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
	メロンパン	基本のコッペパンの生地を丸型に成型し、メロンビスをのせて焼いたパン メロンビスの原材料は小麦粉、砂糖、マーガリン(乳、大豆の成分を含む)、塩、膨張剤、香料(乳の成分を含む)	小麦、乳、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	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	
	えだまめ(ﾑｷ)	えだまめ、塩	大豆
	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
か	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	
	国産ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ	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
	根菜入り平つくね	鶏肉、ごぼう、たまねぎ、れんこん、里芋、豚脂、でんぷん、粉末状大豆たんぱく、砂糖、しょうゆ(小麦不使用)、食物繊維、ドロマイト、塩、発酵調味料、こんにゃく粉、香辛料	鶏肉、豚肉、大豆
さ	さんまみぞれ煮	さんま、だいこん、砂糖、しょうゆ、じゃがいもでんぷん、みりん、塩	小麦、大豆
	七福神漬け	だいこん、うり、きゅうり、れんこん、なす、しょうが、なた豆、砂糖、しょうゆ、醸造酢、塩、酸味料、香料(大豆の成分を含む)	小麦、大豆
	信田袋	豆腐、油揚げ、冷凍魚肉すり身、コーン油、にんじん、じゃがいもでんぷん、ひじき、砂糖、トレハロース、和風だしの素、塩、塩化マグネシウム、豆腐用凝固剤	大豆
	(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
	しらす干し	カタクチイワシ、塩	
た	ちくわ(切)	魚肉すりみ(すけそうたら、イトヨリダイ、キントキダイ、さんま、他)、じゃがいもでんぷん、米油、みりん、食塩、全糖ぶどう糖、砂糖	
	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、小麦、大豆
	鶏もも肉(下味) ＜鶏肉の香味焼き用＞	鶏肉、しょうゆ(小麦不使用)、しょうが、酒、にんにく	鶏肉、大豆
な	なめたけ	えのきたけ、しょうゆ、水あめ、砂糖、発酵調味料、酵母エキス、塩、こんぶエキス、魚醤、魚介エキス、pH調整剤、酸化防止剤	小麦、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	
	ねり梅	梅、塩	
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
	ﾌﾗﾝｸﾌﾙﾄ(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
	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	
	ホッケ(下味)	ホッケ、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
ま	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
や	野菜コロッケFeCa(卵なし)	じゃがいも、たまねぎ、ごぼう、砂糖、にんじん、米油、酵母エキス、塩、炭酸カルシウム、ピロリン酸第二鉄、パン粉、バッターミックス(でんぷん、塩、香辛料、植物繊維、酵母エキス、加工でんぷん、増粘剤)	小麦
ら	りんごピューレ	りんご、酸化防止剤	りんご
	素材100%の食品	ｺｰﾝﾍﾟｰｽﾄ【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。