★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)
C	C	C	C	C	C	C	C	C
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	★メロンパン	ごはん	ごはん	ごはん
豆腐と青菜のスープ	**厚揚げのみそ汁**	**五目中華スープ**	**ワカメスープ**	**かつお昆布だしのすまし汁**	**ミネストローネ**	環境にやさしい秋の具だくさんみそ汁	**みそけんちん汁**	**かぼちゃいも団子汁**
たまねぎ 15.	だいこん 20.	豚肉(肩･もも) 10.	鶏ムネ肉 10.	★かまぼこ 7.	にんにく 0.2	はくさい 30.	じゃが芋 15.	鶏ムネ肉 10.
★(鎌)ショルダーベーコン 5.	にんじん 10.	はくさい 20.	はくさい 20.	にんじん 10.	豚肉(肩･もも) 10.	にんじん 10.	にんじん 10.	だいこん 25.
にんじん 10.	たまねぎ 10.	たまねぎ 15.	にんじん 5.	はくさい 20.	たまねぎ 20.	さつま芋 20.	だいこん 25.	にんじん 10.
だいこん 10.	しめじ 5.	にんじん 10.	★豆腐(凍)Fe添加 15.	えのきたけ 5.	にんじん 10.	茶色えのきたけ 5.	ゆしどうふ 20.	しめじ 5.
しめじ 5.	厚揚げ 20.	★なると 5.	わかめ 0.5	豆腐 20.	じゃが芋(凍) 15.	長ねぎ 3.	長ねぎ 3.	★いも団子FeCa南瓜入り 25.
チンゲンサイ 5.	長ねぎ 3.	★豆腐(凍)Fe添加 10.	長ねぎ 3.	みつば 3.	大豆(凍) 10.	油揚げ 5.	煮干し(パック) 1.8	長ねぎ 3.
にんにく 0.2	煮干し(パック) 1.8	きくらげ(切) 0.5	ﾁｷﾝｶﾞﾗｽｰﾌﾟ 5.	塩 0.25	パセリ 0.2	煮干し(パック) 1.8	みそ 7.	塩 0.15
油P 0.3	みそ 7.	ﾁｷﾝｶﾞﾗｽｰﾌﾟ 5.	塩 0.3	酒 1.	トマト水煮 10.	みそ 7.		酒 1.
★豆腐(凍)Fe添加 20.		塩 0.3	白しょうゆ 3.	白しょうゆ 3.5	ケチャップ 10.			白しょうゆ 4.
しょうゆ 1.		しょうゆ 3.	酒 1.	かつお厚削り(ﾀﾞｼ) 1.8	ﾁｷﾝｶﾞﾗｽｰﾌﾟ 5.			かつお厚削り(ﾀﾞｼ) 1.8
塩 0.2	**肉どんぶり**	酒 1.	こしょう 0.01	だし昆布 0.2	塩 0.6		**鶏肉の香味焼き**	
こしょう 0.02	豚肩ロース 35.	こしょう 0.02	ごま油 0.2		こしょう 0.02		★鶏もも肉(下味) 1. 個	
ベジダシ 3.	しらたき 15.	でんぷん 0.5			オリーブ油 0.5	**凍り豆腐と豚肉の甘辛揚げ**		**信田煮**
	たまねぎ 35.			**ほっけの西京焼き**		凍り豆腐 4.		★信田袋 1. 個
	いんげん(凍) 5.		**じゃがいもｶﾚｰそぼろ**	★ホッケ （下味） 1. 個		豚もも肉(揚げがらめ用) 40.		酒 0.5
野菜コロッケ	油P 0.5	**えびしゅうまい**	豚ももひき肉 15.		**ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ照り焼きｿｰｽ**	でんぷん 7.		でんぷん 0.25
★野菜ｺﾛｯｹFeCa(卵なし) 1. 個	さとう 1.7	★えびｼｭｰﾏｲ 2. 個	たまねぎ 15.		★国産ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ 1. 個	揚げ油 7.		長ねぎ 1.
揚げ油 5.	しょうゆ 3.5	米酢 1.5	凍り豆腐 3.		しょうゆ 1.5	さとう 2.		白しょうゆ 1.5
中濃ソース 6.	酒 0.8	白しょうゆP 1.	じゃが芋 40.		みりん 1.5	しょうゆ 3.	**もやしひじきサラダ**	さとう 0.6
	みりん 1.		いんげん(凍) 3.		さとう 0.5	みりん 1.	もやし 35.	みりん 2.
			油P 1.	**五目きんぴら**	酒 1.	にんにく 0.2	きゅうり 5.	水 3.
			みりん 2.	豚もも肉 10.	水 5.	水 2.5	にんじん 5.	
ツナサラダ		**ぷるぷる寒天サラダ**	さとう 2.	ごぼう(切) 15.	でんぷん 0.3		ひじき(ﾄﾞﾗｲﾊﾟｯｸ) 5.	
★ツナフレーク 5.	**なめたけあえ**	ｺﾝﾆｬｸ寒天 1.	塩 0.1	突こんにゃく 10.			さとう 0.4	**ごまあえ**
キャベツ 30.	キャベツ 35.	キャベツ 25.	しょうゆ 5.	大豆 （ドライパック） 10.			白しょうゆP 2.5	はくさい 35.
きゅうり 5.	きゅうり 5.	きゅうり 5.	酒 1.	にんじん 10.	**マカロニマヨサラダ**	**奈川産ｷｬﾍﾞﾂと保平かぶの甘酢あえ**	油P 0.5	きゅうり 5.
にんじん 5.	にんじん 5.	にんじん 5.	カレー粉 0.1	いんげん(凍) 5.	マカロニ(ﾂｲｽﾄ) 7.	赤かぶ(保平かぶ) 15.	米酢 1.	にんじん 5.
米酢 1.	★なめたけ 5.	米酢 1.	水 15.	さとう 1.5	キャベツ 25.	さとう 0.5	白いりごま 1.	白すりごま 2.5
油P 0.3	白しょうゆP 0.8	海水塩 0.1		しょうゆ 3.	きゅうり 5.	海水塩 0.1		さとう 0.8
こしょう 0.02		白しょうゆP 2.		みりん 1.	にんじん 3.	米酢 1.		白しょうゆP 2.5
白しょうゆP 1.5		さとう 0.3		ごま油 0.5	ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ(ｻﾗﾀﾞ) 5.	だいこん 10.		
海水塩 0.15			**御浜町のみかん**	酒 1.	黒こしょう 0.02	キャベツ 20.		
			みかん 1. 個		白しょうゆP 1.	白しょうゆP 1.		
					海水塩 0.2	海水塩 0.15		
						米酢 0.5		

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。

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)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	30(月)
C	C	C	C	C	C	C	C	C	C
ごはん	コッペパン	ごはん	ごはん	ごはん	背割りコッペパン	★わかめごはん	ごはん	ごはん	ごはん
凍り豆腐のみそ汁	**ｺｰﾝ入り野菜ｽｰﾌﾟ**	**さわに椀**	**さつま汁**	**白菜肉団子汁**	**野菜スープ**	**ABCスープ**	**ごまキムチ汁**	**かきたま汁**	**ポークカレー**
はくさい 20.	鶏ムネ肉 10.	豚肉(肩･もも) 10.	鶏ムネ肉 10.	にんじん 10.	豚もも肉 10.	豚もも肉 10.	豚肉(肩･もも) 15.	★細切ｶﾏﾎﾞｺ 5.	しょうが 0.2
たまねぎ 20.	にんじん 10.	たけのこ(切) 10.	にんじん 10.	たまねぎ 15.	たまねぎ 20.	セロリー 2.	たまねぎ 10.	たまねぎ 20.	にんにく 0.2
にんじん 10.	たまねぎ 20.	にんじん 10.	たまねぎ 15.	はくさい 20.	にんじん 10.	たまねぎ 20.	だいこん 20.	えのきたけ 5.	豚肩ロース 30.
しめじ 5.	★ｺｰﾝﾊﾟｰｽﾄ 20.	だいこん 15.	油揚げ 5.	★ﾐｰﾄﾎﾞｰﾙ(乳卵小麦なし) 25.	チンゲンサイ 3.	にんじん 10.	しめじ 5.	にんじん 10.	たまねぎ 40.
小松菜 5.	ホールコーン 10.	えのきたけ 5.	さつま芋 20.	かつお厚削り(ﾀﾞｼ) 1.8	キャベツ 30.	キャベツ 10.	豆腐 20.	★冷凍液卵 20.	にんじん 20.
凍り豆腐 1.	チンゲンサイ 3.	★細切ｶﾏﾎﾞｺ 5.	長ねぎ 3.	酒 1.	ﾁｷﾝｶﾞﾗｽｰﾌﾟ 5.	ホールコーン 5.	★白菜キムチ漬 5.	小松菜 3.	じゃが芋(凍) 25.
煮干し(パック) 1.8	ﾁｷﾝｶﾞﾗｽｰﾌﾟ 5.	しらたき 5.	酒 1.	白しょうゆ 3.	塩 0.3	塩 0.5	長ねぎ 3.	塩 0.3	油P 1.
みそ 7.	塩 0.3	塩 0.3	煮干し(パック) 1.8	塩 0.3	白しょうゆ 3.5	こしょう 0.02	煮干し(パック) 1.8	白しょうゆ 3.	塩 0.2
	黒こしょう 0.01	白しょうゆ 3.	みそ 7.	でんぷん 1.	こしょう 0.02	白しょうゆ 2.5	みそ 6.5	酒 1.	カレー粉 0.05
	白しょうゆ 3.	酒 1.		長ねぎ 3.		ﾁｷﾝｶﾞﾗｽｰﾌﾟ 5.	★白ねりごま 2.	かつお厚削り(ﾀﾞｼ) 1.8	ケチャップ 5.
		かつお厚削り(ﾀﾞｼ) 1.8				マカロニ(ABC) 5.		でんぷん 0.5	★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
ホキの南蛮漬け			**根菜入りつくね**		**ﾌﾗﾝｸﾌﾙﾄﾄﾏﾄｿｰｽ**		**さんまのみぞれ煮**	**和風梅チキン**	
ホキ 1. 切	**ﾚﾊﾞｰ入りﾁﾘﾋﾞｰﾝｽﾞ**		★根菜入り平つくね 1. 個	**赤魚のもみじおろしｿｰｽ**	★ﾌﾗﾝｸﾌﾙﾄ(Fe含) 1. 本		★さんまみぞれ煮 1. 個	鶏もも肉 1. 個	
でんぷん 5.	油P 0.5	**ちくわの蒲揚げ**	しょうゆ 1.5	赤魚 1. 個	トマトﾋﾟｭｰﾚ 4.	**山賊焼き**		でんぷん 7.	
揚げ油 6.	にんにく 0.2	★ちくわ(切) 2. 個	みりん 1.5	だいこん 10.	ケチャップ 2.	★鶏肉(下味) 1. 枚		揚げ油 6.	
しょうゆ 3.5	豚ももひき肉 30.	でんぷん 4.	さとう 0.5	さとう 1.5	中濃ソース 2.	でんぷん 8.		白しょうゆ 1.	
さとう 3.	豚レバーチップ 2.	揚げ油 5.	酒 1.	白しょうゆ 3.	さとう 0.3	揚げ油 6.		さとう 3.	
米酢 2.5	たまねぎ 20.	さとう 1.5	水 5.	米酢 1.				みりん 5.	**りんご**
みりん 3.	大豆 (ドライパック) 15.	しょうゆ 2.5	でんぷん 0.3	にんじん 1.5				★ねり梅 2.	りんご 0.25 個
長ねぎ 2.	金時豆(ﾄﾞﾗｲﾊﾟｯｸ) 10.	みりん 2.5					**おかかあえ**	水 1.	塩
一味唐辛子 0.01	ケチャップ 9.	水 4.5			**かぼちゃのｻﾗﾀﾞ**	**春雨サラダ**	はくさい 35.		
	トマトﾋﾟｭｰﾚ 4.	白いりごま 0.5	**のり酢あえ**	**和風おさつサラダ**	かぼちゃ(冷) 35.	マロニー 5.	きゅうり 5.		
	中濃ソース 1.		もやし 35.	さつま芋(凍) 35.	きゅうり 5.	きゅうり 5.	にんじん 5.		
	さとう 0.3		きゅうり 5.	きゅうり 5.	にんじん 5.	キャベツ 20.	小松菜 5.		
	塩 0.15	**ゆかりあえ**	にんじん 5.	にんじん 5.	海水塩 0.3	にんじん 3.	花かつお(ｻﾗﾀﾞ) 0.8		
	チリパウダー 0.2	もやし 35.	小松菜 5.	海水塩 0.2	黒こしょう 0.02	米酢 1.	白しょうゆP 2.5		
こんぶあえ	こしょう 0.02	にんじん 5.	角きざみのり 0.5	白しょうゆP 1.	油P 1.	さとう 0.5		**ごまじゃこあえ**	
キャベツ 35.		きゅうり 5.	さとう 0.1	油P 1.	米酢 1.	白しょうゆP 2.		だいこん 35.	
きゅうり 5.		小松菜 5.	米酢 1.5	米酢 1.		海水塩 0.1		きゅうり 5.	
にんじん 5.		ゆかり 0.5	白しょうゆP 3.			ごま油 0.5		にんじん 5.	
★えだまめ(ﾑｷ) 5.		海水塩 0.1	油P 0.4			白いりごま 1.		★しらす干し 1.	
塩こんぶ 1.	**ブロッコリーサラダ**	米酢 0.5						白しょうゆP 1.5	
海水塩 0.05	ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ(凍) 25.							海水塩 0.1	
白しょうゆP 1.	キャベツ 15.					**豆乳いちごクレープ**		白いりごま 1.	
	きゅうり 5.					★豆乳いちごｸﾚｰﾌﾟ 1. 個			
	にんじん 5.					(乳卵小麦なし)			
	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。

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。