	≪2025年1	食	献立及び	材料	表≫	小字	校中学年			関市学校給食	センター	(単位:グラム)						
日	10月1日 2	水	10月2日:	木	10月3日	金	10月6日	月	10月7日 火	10月8日 水	10月9日 木	10月10日 金	10月14日 火	10月15日 水	10月16日 木			
	米粉コッペパ	シ 麦	ごはん		麦ごはん		麦ごはん				麦ごはん	麦ごはん			麦ごはん			
	米粉パン(粉55g)	55 精	米	70	精米	70	精米	70	ソフト麺(粉80g) 80	米粉パン(粉65g) 65	精米 70			普通パン(粉55g) 55	精米 70			
	牛乳200ml	米	:粒麦		米粒麦		米粒麦		牛乳200ml	牛乳200ml			おろししょうが 0.5		米粒麦 7			
	牛乳200ml	206 牛	·乳200ml		牛乳200ml		牛乳200ml		牛乳200ml 206	牛乳200ml 206	牛乳200ml	牛乳200ml	鶏むね肉 20	牛乳200ml 206	牛乳200ml			
	ウインナーケチャップソー								コロコロポテト	ハンバーグ照り焼きソースかけ	牛乳200ml 206	牛乳200ml 206	料理酒 1	鶏肉のレモンペッパー焼き				
	ポークウィンナー	30 厚	揚げの肉みそ	かけ	さばのごましょうり	ゆ焼き	チキンフライ					さわら塩麹焼き		鶏もも肉 60	あゆのから揚げうまみたれかけ			
	赤ワイン		揚げ		さばのごましょうゆ漬け		チキンフライ					さわら塩麹漬け 50			あゆ開き米粉付き 30			
	三温糖			0.25	沢煮椀		なたね油								なたね油 3			
拙	トマトケチャップ		ミンチ		豚もも肉		さといものみそ				マーボー豆腐				みりん 2			
IŦJ/	トマトピューレー		·理酒		料理酒		水			かたくり粉 0.2					うすくちしょうゆ 2			
	ウスターソース		ろししょうが				だいこん		なたね油 0.25		おろしにんにく 0.4				三温糖 1.5			
立	米粉	0.2 H			ごぼう		さといも			ジュリエンヌスープ					トマト 5			
	溶き水		温糖		だいこん		豆腐							キャベツスープ				
及	豆乳キャロットス	ニプァ	· /III 170		にんじん		立属 米みそ								かたくり粉 0.2			
	なたね油	0.2 豆	スス		こんにゃく		不みて 豆みそ								水 1			
71	たまねぎ	0.2 立 25 ね			うすくちしょうゆ		密き水						及体だし 0.3 アルファ化米 50		小 関のまごろく豚汁			
O,	にんじん									小 130 えのきたけ 10								
			たくり粉	0.2			液体だし								なたね油 0.2			
材		5 溶			液体だし	1.5	ねぎ			スープストック 1.5		油揚げ 3	牛乳200ml 206	とつもろこし 5	豚もも肉 15			
	にんじんペースト	20 白			みつば				ローリエパウダー 0.01					スープストック 1.5				
料	スープストック 塩				ブロッコリーのおか					こしょう 0.01		かぼちゃのそぼろ煮			だいこん 15			
11			んじん		ブロッコリー				米粉カレールウ 14						にんじん 10			
		0.02 し			花かつお		にんじん			米粉マカロニサラダ			豆腐汁	ローリエパウダー 0.01				
	水		らたき		こいくちしょうゆ								_	キャベツ 25				
	調製豆乳		ナくちしょうゆ		三温糖		三温糖							かぼちゃサラダ				
学	米粉		体だし				こいくちしょうゆ								豆みそ 5			
校	溶き水		肉団子		わかめふりかけ	2	みりん					こいくちしょうゆ 1.8			大豆ペースト 5			
中	二色ポテトサ			25			水			コールスロードレッシングボトル 7.5	溶き水 4.5	液体だし 0.3			溶き水 13			
学	じゃがいも	30 切	干だいこんの	煮物			いんげん	5		いちごジャム	にら 3			卵不使用マヨネーズ	煮干し粉 0.5			
年	さつまいも			0.25			ごま油	0.2	きゅうり 10	いちごジャム 15	ごま油 0.3		乾燥わかめ 0.3	個食卵不使用マヨネーズ 10	豆腐 25			
4	きゅうり	10 切	干だいこん	6			すりごま		和風ドレッシングボトル 8		もやしとこまつなの甘酢あえ		ヨーグルト	1	ねぎ 5			
$\overline{}$	ごまドレッシングボトル	8 水		20			お月見デザ-	<u> </u>			りょくとうもやし 30		ヨーグルト 70	,	かみのほゆずの香りあえ			
		Ξ	温糖	1			お月見大福	25			こまつな 10			1	りょくとうもやし 35			
		ےر	ハくちしょうゆ	2.3							こいくちしょうゆ 1.5			1	こまつな 5			
		液	体だし	0.4							穀物酢 1.5			1	こいくちしょうゆ 2.2			
			ぐろ油漬け	10							三温糖 1			1	三温糖 1.5			
			揚げ	3										1	ゆず果汁 1			
			んげん	3										1	ひじき 5			
		ľ	,	ŭ										1	ぎふのくだものゼリー			
														!	みかんゼリー 40			
	エネルギー	塩分 T	ニネルギー	塩分	エネルギー	塩分	エネルギー	塩分	エネルギー 塩分	エネルギー 塩分	エネルギー 塩分	エネルギー 塩分	エネルギー 塩分	エネルギー 塩分				
	624	3.2	596	2.2	626	2	642	2	661 2.3	T .	622 1.7	604 1.8	612 2.5		627 1.6			
	02-T	J.L	000	۷.۷	020	~	UTL	_	001 2.0	0-7, 0.2	022 1.7	1.0	012 2.0	2.0	<i>527</i> 1.0			
日	10月17日	金	10月20日	月	10月21日	火	10月22日	7k	10月23日 木	10月24日 金	10月27日 月	10月28日 火	10月29日 水	10月30日 木	10月31日 金			
П	麦ごはん		ごはん		うどん		黒食パン								麦ごはん			
	精米	70 精			うどん(粉70g)		黒 パン(粉65g)								<u> </u>			
	相不 米粒麦		·木 :粒麦		生乳200ml		無ハン(初 ⁶ 0g) 牛乳200ml						音通ハク(初 ³ 39) 55 牛乳200ml		稍未 /0 米粒麦 7			
	个似友	/ 不	小儿久	1	丁子して		T. 402001111		个似么 /	不但久 /	イベタ /	个似么 /	T 762001111	<u> </u>	个似女 /			

日	10月17日	金	10月20日	月	10月21日	火	10月22日	水	10月23日	木	10月24日	金	10月27日	月	10月28日	火	10月29日	水	10月30日	木	10月31日	金
	麦ごはん		麦ごはん		うどん		黒食パン		麦ごはん		麦ごはん		麦ごはん		麦ごはん		コッペパン		麦ごはん		麦ごはん	
	精米	70	精米	70	うどん(粉70g)	70	黒パン(粉65g)	65	精米	70	精米	70	精米	70	精米	70	普通パン(粉55g)	55	精米	70	精米	70
	米粒麦		米粒麦	7	牛乳200ml		牛乳200ml		米粒麦		米粒麦		米粒麦		米粒麦	7	牛乳200ml		米粒麦		米粒麦	7
	牛乳200ml		牛乳200ml		牛乳200ml	206	牛乳200ml	206	牛乳200ml		牛乳200ml		牛乳200ml		牛乳200ml		牛乳200ml	206	牛乳200ml		牛乳200ml	
	牛乳200ml	206	牛乳200ml	206	かつおの揚げ	がらめ	いかカツ		牛乳200ml	206	牛乳200ml	206	牛乳200ml	206	牛乳200ml	206	メンチカツ		牛乳200ml	206	牛乳200ml	206
	大学芋		ほうれんそうオ	ムレツ	かつお角切りかたくり粉付き	50	いかメンチカツ	40	鶏肉のから	揚げ	さんまのおろ	し煮	さけのゆずみそ	かけ	チョコタフィー	-	小麦不使用メンチカツ	40	いわしの甘だれ	いかけ	かぼちゃコロ	シケ
	さつまいも	50	ほうれんそうオムレツ	50	なたね油	5	なたね油	4	鶏むね肉	55	さんまおろし煮	40	さけ米粉付き	50	煎り大豆	12	なたね油	4	いわし開きかたくり粉付き	40	かぼちゃコロッケ	40
	なたね油	5	ハヤシライス		こいくちしょうゆ		さつまいものコンソ	メスープ	こいくちしょうゆ	2.8	どさんこ汁		ミックスみそ	2.5	三温糖	4.5	やきそば		なたね油	4	なたね油	4
献	三温糖	4	なたね油	0.25	トマトケチャップ	3	ウィンナーカット	8	料理酒	1	なたね油	0.2	みりん	1	純ココア	0.9	なたね油	0.3	三温糖	2	すまし汁	
ייעדו	水	0.7	おろしにんにく	0.7	三温糖	2	たまねぎ	25	おろししょうが	0.3	おろしにんにく	0.1	料理酒	1	水	0.9	豚もも肉	10	こいくちしょうゆ	3	水	110
立	こいくちしょうゆ	1	塩	0.1	みりん	1	にんじん	7	かたくり粉	8	おろししょうが	0.1	三温糖	2	カレーライス		りょくとうもやし	17	みりん	1	だいこん	25
7	黒いりごま	0.5	黒こしょう	0.01	水	2	さつまいも	20	米粉	2	豚もも肉	10	ゆず果皮ペースト	0.5	なたね油	0.3	にんじん	6	おろししょうが	0.1	にんじん	10
_	中華コーンス	ープ	豚もも肉	20	みそ五目うと	ん汁	スープストック	1.5	なたね油	5.5	たまねぎ	20	溶き水	2	おろしにんにく	0.5	きざみしょうが	0.5	水	3	油揚げ	3
及	水	130	にんじん	15	鶏むね肉	15	こしょう	0.02	のっぺい汁		じゃがいも	20	たぬき汁		豚もも肉	20	粉かつお	0.6	さつまいものみ	メそ汁	うすくちしょうゆ	4
	たまねぎ	10	たまねぎ	40	水	140	水	130	水	110	水	110	なたね油	0.25	こしょう	0.01	こしょう	0.02	水	110	液体だし	1.5
び	にんじん	10	じゃがいも	25	ごぼう	8	塩	0.25	にんじん	10	りょくとうもやし	10	おろししょうが	0.3	たまねぎ	40	キャベツ	30	にんじん	8	豆腐	30
	とうもろこし	10	まいたけ	5	だいこん	20	コーンもやし	,	さといも	25	豆腐	25	にんじん	15	にんじん	20	やきそば麺	33	たまねぎ	15	乾燥わかめ	0.5
オオ	コーンペースト	25	トマト水煮	5	にんじん	10	りょくとうもやし	50	こんにゃく	10	とうもろこし	5	こんにゃく	20	じゃがいも	30	やきそば粉末ソース	3	さつまいも	20	豚キムチ	
.141	塩	0.2	トマトケチャップ	5	乾しいたけ	1	とうもろこし	10	厚揚げ(小)	25	こいくちしょうゆ	2	えのきたけ	10	カレーパウダー	0.1	トマトスープ		米みそ	8	なたね油	0.3
1/4	中華だし	2	スープストック	0.5	豆みそ	13	ピーマン	8	うすくちしょうゆ	4.6	液体だし	1.2	油揚げ	3	水	66	たまねぎ	20	溶き水	13	豚もも肉	20
料	ねぎ	5	ウスターソース	1	みりん	1	塩	0.15	液体だし	1.5	ミックスみそ	7	水	130	チャツネ		じゃがいも	20	液体だし	1.1	おろしにんにく	0.5
	かたくり粉	0.5	水	84	液体だし	2	こしょう	0.01	かたくり粉	0.5	溶き水	14	ごぼう天	15	ウスターソース		とうもろこし	8	冷凍豆腐	25	こしょう	0.01
$\overline{}$	溶き水	5	ハヤシベース	14	塩		スープストック	0.25	溶き水	5	無塩バター	0.25	こいくちしょうゆ	3.5	牛乳	15	こしょう	0.01	ねぎ	3	ピーマン	10
小	オイスター炒	め	溶き水	26	かまぼこ	10			ねぎ	5	ひじきの煮物	Ø	液体だし	1.2	米粉カレールウ	14	スープストック	1.5	キャベツとこまつなの	磯あえ	りょくとうもやし	20
学	なたね油	0.5	米粉	1	油揚げ	4			赤しそあえ		なたね油	0.25	かたくり粉	0.6	米粉	0.1	水	110	キャベツ	35	白菜キムチ	5
校	おろししょうが	0.5	カムカムサラ	ラダ	ねぎ	5			だいこん	25	にんじん	10	溶き水	5	溶き水	26	トマト水煮	15	こまつな	10	キャベツ	20
	豚もも肉	25	切干だいこん	4	じゃがいものごま	酢あえ			キャベツ	25	長ひじき	4	塩	0.3	こんにゃくサ	ラダ	白いんげん豆	5	きざみのり	0.2	こいくちしょうゆ	4
学	料理酒	1.5	きゅうり	10	じゃがいも	30			赤しそ粉	0.6	三温糖	2	ねぎ	5	しらたき	10	パセリ粉	0.02	こいくちしょうゆ	2	三温糖	2
	たけのこ	10	りょくとうもやし	15	キャベツ	20			塩	0.1	こいくちしょうゆ	2.8	高野豆腐の卵	アとじ	とうもろこし	5			三温糖	0.5	料理酒	1
年	りょくとうもやし	20	イタリアンドレッシングボトル	8	きゅうり	10					液体だし	0.5	なたね油	0.25	だいこん	30			りんご		みりん	0.1
$\overline{}$	ピーマン	15			こいくちしょうゆ	1.5					水	13	たまねぎ	20	きゅうり	10			りんご	40	えんどうはるさめ	1
	三温糖	1.2			穀物酢	2					油揚げ	3	水	42	青じそドレッシングボトル	8					ごま油	1
	こいくちしょうゆ	2			三温糖	2					はんぺん	8	三温糖	1.4	三温糖	0.2						
	オイスターソース	2.5			すりごま	1					いんげん	5	塩	0.21								
	かたくり粉	0.3									オレンジ		うすくちしょうゆ	2.5								
	溶き水	1									オレンジ	40	液体だし	0.7								
													高野豆腐	7								
													むき枝豆	5								
													液卵	15								
	エネルギー	塩分	エネルギー	塩分	エネルギー	塩分	エネルギー	塩分	エネルギー	塩分	エネルギー			塩分	エネルギー	塩分	エネルギー	塩分	エネルギー	塩分	エネルギー	塩分
	633	1.6	611	2.3	610	2.6	634	2.8	609	2	625	2.8	615	2.5	627	2	653	3.1	628	2.1	603	2.2
	-				-						-								-			

- *エネルギーの単位はkcalです。
- *塩分の単位はgです。
- *食材の分量は、小学校中学年の分量になっています。
- *入荷都合等により、献立もしくは材料を変更する場合もありますので、ご了承下さい。
- *学校給食は、学校給食地産地消推進事業により、県・市・JA中央会の一部助成を受けています。
- * 学校給食の質を確保するため、食材費高騰分を公費負担しています。
- * 学校給食で使用する加工食品の原材料についての明細は関市ホームページでお知らせしています。
- *X(旧twitter)で給食献立写真を掲載しています。
- *ご意見、ご不明な点などありましたら、関市学校給食センターまでご連絡ください。(0575-22-3588)



