

≪2025年10月分 学校給食 献立及び材料表≫						中学校		関市学校給食センター						(単位:グラム)								
日	10月1日 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	
献立及び材料 (中学校)	米粉コッペパン	麦ごはん	麦ごはん	麦ごはん	麦ごはん	ソフト麺	米粉食パン	麦ごはん	麦ごはん	麦ごはん	麦ごはん	麦ごはん	麦ごはん	麦ごはん	麦ごはん	麦ごはん	栗五目ごはん	コッペパン	麦ごはん	麦ごはん	麦ごはん	
	米粉パン(粉75g) 75	精米 90	精米 90	精米 90	精米 90	ソフト麺(粉115g) 115	米粉パン(粉85g) 85	精米 90	精米 90	精米 90	精米 90	精米 90	精米 90	精米 90	精米 90	精米 90	なたね油 0.3125	普通パン(粉75g) 75	精米 90	精米 90		
	牛乳200ml	米粒麦 9	米粒麦 9	米粒麦 9	米粒麦 9	牛乳200ml	牛乳200ml	米粒麦 9	米粒麦 9	米粒麦 9	米粒麦 9	米粒麦 9	米粒麦 9	米粒麦 9	米粒麦 9	米粒麦 9	おろししょうが 0.625	牛乳200ml	米粒麦 9	米粒麦 9		
	牛乳200ml 206	牛乳200ml	牛乳200ml	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	牛乳200ml	牛乳200ml	牛乳200ml	牛乳200ml	鶏むね肉 25	牛乳200ml 206	牛乳200ml	牛乳200ml		
	ウインナーケチャップソースかけ	牛乳200ml 206	牛乳200ml 206	牛乳200ml 206	牛乳200ml 206	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	牛乳200ml 206	牛乳200ml 206	牛乳200ml 206	牛乳200ml 206	牛乳200ml 206	牛乳200ml 206	牛乳200ml 206	料理酒 1.25	鶏肉のレモンペッパー焼き	牛乳200ml 206	牛乳200ml 206		
	ポークウインナー 40	厚揚げの肉みそかけ	さばのごましょうゆ焼き	チキンフライ	じゃがいも 75	鶏豚ハンバーグ 80	揚げギョウザ	さわら塩麹焼き	ごぼう 12.5	鶏もも肉 60	あゆの開き米粉付き 30	あゆのから揚げうまみたれかけ	さつまいも 62.5	なたね油 6.25	なたね油 0.3125	なたね油 0.3125	なたね油 0.3125	なたね油 0.3125	なたね油 0.3125	なたね油 0.3125		
	赤ワイン 2.5	厚揚げ 70	さばのごましょうゆ漬け 60	チキンフライ 50	なたね油 5	なたね油 5	なたね油 5	なたね油 5	なたね油 5	なたね油 5	なたね油 5	なたね油 5	なたね油 5	なたね油 5	なたね油 5	なたね油 5	なたね油 5	なたね油 5	なたね油 5	なたね油 5		
	三温糖 1.25	なたね油 0.3125	沢煮碗	なたね油 5	あおのり 0.025	減塩しょうゆ 3.75	なたね油 6	けんちん汁	くり水煮 18.75	黒こしょう 0.02	なたね油 3	みりん 2	三温糖 1.5	トマト 5	しいたけ粉 0.2	かたくり粉 0.2	水 1	関のまごろく豚汁	なたね油 0.25	豚もも肉 18.75		
	トマトケチャップ 1.25	豚ミンチ 6.25	豚もも肉 12.5	さといものみそ汁	塩 0.1875	みりん 2.5	マーボー豆腐	なたね油 0.3125	にんじん 12.5	乾しいたけ 0.625	白ワイン 1	うすくちしょうゆ 2	三温糖 1.5	トマト 5	しいたけ粉 0.2	かたくり粉 0.2	水 1	関のまごろく豚汁	なたね油 0.25	豚もも肉 18.75		
	トマトピューレー 5	料理酒 1.25	料理酒 1.25	水 137.5	カレーミートソース	かたくり粉 0.25	なたね油 0.3125	水 2.5	おろしにんにく 0.5	だいこん 25	油揚げ 5	レモンジャム 3	三温糖 1.5	トマト 5	しいたけ粉 0.2	かたくり粉 0.2	水 1	関のまごろく豚汁	なたね油 0.25	豚もも肉 18.75		
	ウスターソース 2.5	おろししょうが 0.375	水 162.5	だいこん 25	さといも 31.25	豆腐 31.25	豚ミンチ 31.25	たまねぎ 31.25	にんじん 12.5	赤ワイン 1.25	たまねぎ 50	だいこん 18.75	水 162.5	にんじん 18.75	液体だし 1.875	アルファ化米 62.5	水 137.5	えのきたけ 10	なたね油 0.25	豚もも肉 18.75		
	米粉 0.25	みりん 1.25	ごぼう 15	さといも 31.25	豆腐 31.25	豚ミンチ 31.25	たまねぎ 31.25	にんじん 12.5	赤ワイン 1.25	たまねぎ 50	だいこん 18.75	水 162.5	にんじん 18.75	液体だし 1.875	アルファ化米 62.5	水 137.5	えのきたけ 10	なたね油 0.25	豚もも肉 18.75	豚もも肉 18.75		
	溶き水 1.25	三温糖 4.375	だいこん 31.25	豆みそ 3.75	たまねぎ 50	だいこん 18.75	水 162.5	にんじん 18.75	液体だし 1.375	マッシュルーム 12.5	えのきたけ 12.5	スープストック 1.875	塩 0.1875	三温糖 1.25	こまつな 6.25	飛騨牛コロッケ 70	塩 0.25	だいこん 18.75	にんじん 12.5	にんじん 12.5		
	豆乳キャロットスープ	水 7.5	にんじん 12.5	豆みそ 3.75	たまねぎ 50	だいこん 18.75	水 162.5	にんじん 18.75	液体だし 1.375	マッシュルーム 12.5	えのきたけ 12.5	スープストック 1.875	塩 0.1875	三温糖 1.25	こまつな 6.25	飛騨牛コロッケ 70	塩 0.25	だいこん 18.75	にんじん 12.5	にんじん 12.5		
	なたね油 0.25	豆みそ 4.375	こんにゃく 15	豆みそ 3.75	たまねぎ 50	だいこん 18.75	水 162.5	にんじん 18.75	液体だし 1.375	マッシュルーム 12.5	えのきたけ 12.5	スープストック 1.875	塩 0.1875	三温糖 1.25	こまつな 6.25	飛騨牛コロッケ 70	塩 0.25	だいこん 18.75	にんじん 12.5	にんじん 12.5		
	たまねぎ 31.25	ねぎ 2.5	うすくちしょうゆ 5	溶き水 16.25	にんじん 18.75	水 162.5	にんじん 18.75	液体だし 1.375	マッシュルーム 12.5	えのきたけ 12.5	スープストック 1.875	塩 0.1875	三温糖 1.25	こまつな 6.25	飛騨牛コロッケ 70	塩 0.25	だいこん 18.75	にんじん 12.5	にんじん 12.5	にんじん 12.5		
	にんじん 12.5	かたくり粉 0.25	塩 0.125	液体だし 1.375	ねぎ 6.25	水 78.75	えのきたけ 12.5	スープストック 1.875	塩 0.1875	三温糖 1.25	こまつな 6.25	飛騨牛コロッケ 70	塩 0.25	だいこん 18.75	にんじん 12.5	にんじん 12.5	にんじん 12.5	にんじん 12.5	にんじん 12.5	にんじん 12.5		
	コーンペースト 6.25	溶き水 0.75	液体だし 1.875	ねぎ 6.25	水 78.75	えのきたけ 12.5	スープストック 1.875	塩 0.1875	三温糖 1.25	こまつな 6.25	飛騨牛コロッケ 70	塩 0.25	だいこん 18.75	にんじん 12.5	にんじん 12.5	にんじん 12.5	にんじん 12.5	にんじん 12.5	にんじん 12.5	にんじん 12.5		
	にんじんペースト 25	白菜汁 3.75	みつば 3.75	きんぴらごぼう	ローリエパウダー 0.0125	ウスターソース 2.5	こしょう 0.0125	パセリ粉 0.0125	米粉マカロニサラダ	豆みそ 3.75	豚ミンチ 12.5	水 162.5	かぼちゃ 68.75	三温糖 1.625	冷凍豆腐 31.25	うすくちしょうゆ 5.75	きゅうり 12.5	卵不使用マヨネーズ 10	豆腐 31.25	豆腐 31.25		
	スープストック 1.875	水 137.5	ブロッコリーのおかかあえ	なたね油 0.3125	ウスターソース 2.5	こしょう 0.0125	パセリ粉 0.0125	米粉マカロニサラダ	豆みそ 3.75	豚ミンチ 12.5	水 162.5	かぼちゃ 68.75	三温糖 1.625	冷凍豆腐 31.25	うすくちしょうゆ 5.75	きゅうり 12.5	卵不使用マヨネーズ 10	豆腐 31.25	豆腐 31.25	豆腐 31.25		
	塩 0.25	にんじん 12.5	ブロッコリー 50	ごぼう 31.25	米粉カレールー 17.5	パセリ粉 0.0125	米粉マカロニサラダ	豆みそ 3.75	豚ミンチ 12.5	水 162.5	かぼちゃ 68.75	三温糖 1.625	冷凍豆腐 31.25	うすくちしょうゆ 5.75	きゅうり 12.5	卵不使用マヨネーズ 10	豆腐 31.25	豆腐 31.25	豆腐 31.25	豆腐 31.25		
	こしょう 0.025	しめじ 12.5	花かつお 0.625	にんじん 12.5	こんにゃく 12.5	三温糖 2.5	溶き水 10	海藻サラダ	きゅうり 12.5	とうもろこし 6.25	いちごジャム 15	ごま油 0.375	もやしとこまつなの甘酢あえ	りよくとうもやし 37.5	こまつな 12.5	こいくちしょうゆ 1.875	穀物酢 1.875	三温糖 1.25	三温糖 1.25	三温糖 1.25		
	水 87.5	しらたき 12.5	こいくちしょうゆ 2.5	三温糖 0.625	わかめふりかけ	こいくちしょうゆ 4	海藻サラダ	きゅうり 12.5	とうもろこし 6.25	いちごジャム 15	ごま油 0.375	もやしとこまつなの甘酢あえ	りよくとうもやし 37.5	こまつな 12.5	こいくちしょうゆ 1.875	穀物酢 1.875	三温糖 1.25	三温糖 1.25	三温糖 1.25	三温糖 1.25		
	調製豆乳 37.5	うすくちしょうゆ 5.75	三温糖 0.625	わかめふりかけ	こいくちしょうゆ 4	海藻サラダ	きゅうり 12.5	とうもろこし 6.25	いちごジャム 15	ごま油 0.375	もやしとこまつなの甘酢あえ	りよくとうもやし 37.5	こまつな 12.5	こいくちしょうゆ 1.875	穀物酢 1.875	三温糖 1.25	三温糖 1.25	三温糖 1.25	三温糖 1.25	三温糖 1.25		
	米粉 3.75	液体だし 1.875	鶏肉団子 31.25	わかめふりかけ 2	みりん 0.625	水 3.75	りよくとうもやし 37.5	乾燥わかめ 0.625	きゅうり 12.5	いちごジャム 15	ごま油 0.375	もやしとこまつなの甘酢あえ	りよくとうもやし 37.5	こまつな 12.5	こいくちしょうゆ 1.875	穀物酢 1.875	三温糖 1.25	三温糖 1.25	三温糖 1.25	三温糖 1.25		
	溶き水 12.5	鶏肉団子 31.25	わかめふりかけ 2	みりん 0.625	水 3.75	りよくとうもやし 37.5	乾燥わかめ 0.625	きゅうり 12.5	いちごジャム 15	ごま油 0.375	もやしとこまつなの甘酢あえ	りよくとうもやし 37.5	こまつな 12.5	こいくちしょうゆ 1.875	穀物酢 1.875	三温糖 1.25	三温糖 1.25	三温糖 1.25	三温糖 1.25	三温糖 1.25		
	二色ポテトサラダ	白菜 31.25	お月見デザート	お月見大福 25	お月見デザート	お月見大福 25	お月見デザート	お月見大福 25	お月見デザート	お月見大福 25	お月見デザート	お月見大福 25	お月見デザート	お月見大福 25	お月見デザート	お月見大福 25	お月見デザート	お月見大福 25	お月見デザート	お月見大福 25		
	じゃがいも 37.5	切干だいこんの煮物	なたね油 0.3125	切干だいこん 7.5	水 25	三温糖 1.25	こいくちしょうゆ 2.875	液体だし 0.5	まぐろ油漬け 12.5	油揚げ 3.75	いんげん 3.75	いんげん 3.75	いんげん 3.75	いんげん 3.75	いんげん 3.75	いんげん 3.75	いんげん 3.75	いんげん 3.75	いんげん 3.75	いんげん 3.75		
	さつまいも 25	なたね油 0.3125	切干だいこん 7.5	水 25	三温糖 1.25	こいくちしょうゆ 2.875	液体だし 0.5	まぐろ油漬け 12.5	油揚げ 3.75	いんげん 3.75	いんげん 3.75	いんげん 3.75	いんげん 3.75	いんげん 3.75	いんげん 3.75	いんげん 3.75	いんげん 3.75	いんげん 3.75	いんげん 3.75	いんげん 3.75		
	きゅうり 12.5	切干だいこん 7.5	水 25	三温糖 1.25	こいくちしょうゆ 2.875	液体だし 0.5	まぐろ油漬け 12.5	油揚げ 3.75	いんげん 3.75	いんげん 3.75	いんげん 3.75	いんげん 3.75	いんげん 3.75	いんげん 3.75	いんげん 3.75	いんげん 3.75	いんげん 3.75	いんげん 3.75	いんげん 3.75	いんげん 3.75		
	ごまドレッシングボトル 10	水 25	三温糖 1.25	こいくちしょうゆ 2.875	液体だし 0.5	まぐろ油漬け 12.5	油揚げ 3.75	いんげん 3.75	いんげん 3.75	いんげん 3.75	いんげん 3.75	いんげん 3.75	いんげん 3.75	いんげん 3.75	いんげん 3.75	いんげん 3.75	いんげん 3.75	いんげん 3.75	いんげん 3.75	いんげん 3.75		
	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	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		
	783 4	731 2.8	749 2.5	766 2.6	852 3.1	795 4	807 2.4	729 2.1	739 3	736 3.3	727 2											

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							
献立 及 び 材 料 (中学校)	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 90	精米 90	うどん(粉100g) 100	黒パン(粉85g) 85	精米 90	精米 90	精米 90	精米 90	普通パン(粉75g) 75	精米 90	精米 90							
	米粒麦 9	米粒麦 9	牛乳200ml	牛乳200ml	米粒麦 9	米粒麦 9	米粒麦 9	米粒麦 9	牛乳200ml	米粒麦 9	米粒麦 9							
	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	牛乳200ml 206	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	62.5	いかメンチカツ	60	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	60						
	いわしの甘だれかけ	かぼちゃコロッケ	60	さつまいも	62.5	ほうれんそうオムレツ	60	なたね油	6.25	なたね油	6							
	なたね油	6.25	ハヤシライス	こいくちしょうゆ	1.25	さつまいものコンソメスープ	こいくちしょうゆ	3.5	どさんこ汁	ミックスみそ	3.125	三温糖	5.625					
	三温糖	5	なたね油	0.3125	トマトケチャップ	3.75	ウインナーカット	10	料理酒	1.25	なたね油	0.25	みりん	1.25				
	水	0.875	おろしにんにく	0.875	三温糖	2.5	たまねぎ	31.25	おろししょうが	0.375	おろしにんにく	0.125	料理酒	1.25				
	こいくちしょうゆ	1.25	塩	0.125	みりん	1.25	にんじん	8.75	かたくり粉	10	おろししょうが	0.125	三温糖	2.5				
	黒いりごま	0.625	黒こしょう	0.0125	水	2.5	さつまいも	25	米粉	2.5	豚もも肉	12.5	ゆず果皮ペースト	0.625				
	なたね油	0.375	きざみしょうが	0.625	水	3	水	137.5	液体だし	1.875	うすくちしょうゆ	5	さつまいものみそ汁	5				
	中華コーンスープ	豚もも肉	25	みそ五目うどん汁	スープストック	1.875	なたね油	6.875	たまねぎ	25	溶き水	2.5	おろしにんにく	0.625	きざみしょうが	0.625		
	水	162.5	にんじん	18.75	鶏むね肉	18.75	こしょう	0.025	水	162.5	水	137.5	液体だし	1.875	うすくちしょうゆ	5		
	たまねぎ	12.5	たまねぎ	50	水	175	水	162.5	水	137.5	水	137.5	液体だし	1.875	うすくちしょうゆ	5		
	にんじん	12.5	じゃがいも	31.25	ごぼう	10	塩	0.3125	にんじん	12.5	りよくとうもやし	12.5	豆腐	37.5	乾燥わかめ	0.625		
	とうもろこし	12.5	まいたけ	6.25	だいこん	25	コーンもやし	31.25	さといも	31.25	どうもろこし	6.25	こんにゃく	12.5	厚揚げ(小)	31.25		
	コーンペースト	31.25	トマト水煮	6.25	にんじん	12.5	りよくとうもやし	62.5	こんにゃく	12.5	厚揚げ(小)	31.25	こいくちしょうゆ	2.5	えのきたけ	12.5		
	塩	0.25	トマトケチャップ	6.25	乾しいたけ	1.25	とうもろこし	12.5	厚揚げ(小)	31.25	こいくちしょうゆ	2.5	えのきたけ	12.5	油揚げ	3.75		
	中華だし	2.5	スープストック	0.625	豆みそ	16.25	ピーマン	10	うすくちしょうゆ	5.75	液体だし	1.875	ミックスみそ	8.75	水	17.5		
ねぎ	6.25	ウスターソース	1.25	みりん	1.25	塩	0.1875	液体だし	1.875	ミックスみそ	8.75	溶き水	6.25	無塩バター	0.3125			
かたくり粉	0.625	水	105	液体だし	2.5	こしょう	0.0125	かたくり粉	0.625	溶き水	6.25	ねぎ	6.25	ひじきの煮物	0.3125			
溶き水	6.25	ハヤシペース	17.5	塩	0.125	スープストック	0.3125	溶き水	6.25	ねぎ	6.25	ひじきの煮物	0.3125	赤しそあえ	31.25			
オイスター炒め	溶き水	32.5	かまぼこ	12.5	赤しそあえ	31.25	だいこん	31.25	にんじん	12.5	溶き水	6.25	溶き水	6.25	長ひじき	5		
なたね油	0.625	米粉	1.25	油揚げ	5	だいたい	31.25	長ひじき	5	塩	0.375	こんにゃくサラダ	18.75	きょうり	12.5			
おろししょうが	0.625	カムカムサラダ	ねぎ	6.25	だいたい	31.25	長ひじき	5	塩	0.375	こんにゃくサラダ	18.75	きょうり	12.5	きょうり	12.5		
豚もも肉	31.25	切干だいこん	5	じゃがいものごま酢あえ	37.5	キャベツ	31.25	三温糖	2.5	ねぎ	6.25	しらたき	12.5	とうもろこし	6.25	だいこん	37.5	
料理酒	1.875	きょうり	12.5	じゃがいも	37.5	キャベツ	31.25	三温糖	2.5	ねぎ	6.25	しらたき	12.5	きょうり	12.5	きょうり	12.5	
たけのこ	12.5	りよくとうもやし	18.75	キャベツ	25	きょうり	12.5	こいくちしょうゆ	3.5	高野豆腐の卵とじ	18.75	うすくちしょうゆ	3.125	液体だし	0.875	高野豆腐	8.75	
りよくとうもやし	25	イカリアボレッシングボトル	10	きょうり	12.5	こいくちしょうゆ	1.875	穀物酢	2.5	三温糖	2.5	すりごま	1.25	すりごま	1.25	すりごま	1.25	
ピーマン	18.75	こいくちしょうゆ	1.875	三温糖	2.5	すりごま	1.25	すりごま	1.25	すりごま	1.25	すりごま	1.25	すりごま	1.25	すりごま	1.25	
三温糖	1.5	こいくちしょうゆ	2.5	すりごま	1.25	すりごま	1.25	すりごま	1.25	すりごま	1.25	すりごま	1.25	すりごま	1.25	すりごま	1.25	
オイスターソース	3.125	かたくり粉	0.375	溶き水	1.25	溶き水	1.25	溶き水	1.25	溶き水	1.25	溶き水	1.25	溶き水	1.25	溶き水	1.25	
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	
	769	2	743	3	773	3.3	804	3.9	738	2.3	729	3.3	742	3.2	764	2.5	841	4
				</														