

≪2026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 木	10月2日 金	10月5日 月	10月6日 火	10月7日 水	10月8日 木	10月9日 金	10月13日 火	10月14日 水	10月15日 木	10月16日 金		
献立及び材料 (中学校)	麦ごはん	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	食パン	麦ごはん	麦ごはん		
	精米 90	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	普通パン(粉85g) 85	精米 90	精米 90		
	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	牛乳200ml	米粒麦 9	米粒麦 9		
	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 206	牛乳200ml	牛乳200ml		
	牛乳200ml 206	牛乳200ml 206	牛乳200ml 206	かき揚げ	鶏肉の米粉ガーリック焼き	牛乳200ml 206	牛乳200ml 206	牛乳200ml 206	牛乳200ml 206	明宝ソーセージ	牛乳200ml 206	牛乳200ml 206	
	いかフライのレモンソース	ハンバーグの和風ソース	さんまの塩焼き	大豆入りかき揚げ 50	鶏もも肉 60	ポテトグラタン	かぼちゃコロツケ	お茶きなこ豆	明宝ソーセージ 30	あゆの開き揚げトマトだれ	揚げシュウマイ		
	いかフライ 50	鶏豚ハンバーグ 80	さんま塩ふり 50	なたね油 5	ガーリックパウダー 0.05	50	かぼちゃコロツケ 60	煎り大豆 15	トマトケチャップ 3.75	30	ごま不使用肉シュウマイ 54		
	なたね油 5	炒めたまねぎ 6.25	豚汁	けんちんうどん汁	なたね油 0.8	ハヤシライス	なたね油 6	上白糖 6.25	トマトピューレー 5	なたね油 3	なたね油 5.4		
	上白糖 3.75	こいくちしょうゆ 3.75	なたね油 0.25	なたね油 0.375	オリーブ油 0.2	なたね油 0.3125	中華スープ	水 1.875	ウスターソース 2.5	上白糖 1.5	わかめスープ		
	こいくちしょうゆ 3.75	みりん 2.5	豚もも肉 18.75	鶏むね肉 18.75	パプリカ粉 0.12	おろしにんにく 0.875	ベーコンカット 6.25	きなこ 0.375	上白糖 0.875	トマト 6.25	水 175		
	みりん 1.5	上白糖 1.25	たまねぎ 18.75	だいこん 25	塩 0.4	豚もも肉 31.25	水 162.5	粉末茶 0.25	豆乳コーンスープ	うすくちしょうゆ 2	塩 0.375		
	レモン果汁 1.875	かたくり粉 0.375	じゃがいも 25	にんじん 12.5	こしょう 0.1	にんじん 18.75	中華だし 2.5	なたね油 0.25	なたね油 1.25	みりん 2	中華だし 2.5		
	スタミナみそ汁	水 1.25	にんじん 12.5	乾しいたけ 1.25	米粉 0.4	たまねぎ 50	塩 0.375	きくらげと厚揚げのスープ	たまねぎ 37.5	かたくり粉 0.2	こいくちしょうゆ 1.25		
	なたね油 0.375	とうがん汁	こんにやく 6.25	水 175	ミネストローネ	炒めたまねぎ 12.5	こいくちしょうゆ 2.5	水 175	じゃがいも 25	水 1	キャベツ 18.75		
	豚もも肉 18.75	水 162.5	水 137.5	こいくちしょうゆ 7.5	ウィンナーカット 12.5	マッシュルーム 12.5	えのきたけ 10	にんじん 12.5	コーンペースト 25	みそ汁	なると 10		
	おろししょうが 0.625	乾しいたけ 1	豆みそ 10.625	みりん風調味料 1.25	たまねぎ 37.5	こしょう 0.0375	豆腐 31.25	中華だし 1.875	とうもろこし 18.75	水 137.5	乾燥わかめ 1.25		
	ごぼう 12.5	とうがん 37.5	液体だし 1.125	液体だし 2.5	にんじん 12.5	スープストック 1.25	白菜 18.75	塩 0.375	コンソメ 1.875	だいこん 25	切干だいこんのピシンパ		
	だいこん 18.75	厚揚げ(中) 18.75	溶き水 16.25	塩 0.125	じゃがいも 25	水 105	チンゲンサイ 6.25	こいくちしょうゆ 1.25	塩 0.25	油揚げ 6.25	なたね油 0.625		
	にんじん 12.5	うすくちしょうゆ 5.75	煮干し粉 0.375	かまぼこ 12.5	こしょう 0.0125	トマトケチャップ 6.25	おろししょうが 0.375	乾燥きくらげ 0.625	こしょう 0.025	米みそ 3.75	おろししょうが 0.25		
	こんにやく 18.75	液体だし 1.875	豆腐 37.5	油揚げ 6.25	スープストック 3.125	ウスターソース 2.5	にんじんシリシリ	厚揚げ(中) 25	水 87.5	ミックスみそ 6.25	おろしにんにく 0.25		
	水 137.5	おろししょうが 0.625	関市こまつなともやしのごまあえ	ねぎ 6.25	水 137.5	ハヤシベース 17.5	なたね油 0.375	りよくともやし 12.5	豆乳 37.5	溶き水 16.25	トウバンジャン 0.25		
	豆みそ 10.625	2色ポテトサラダ	りよくともやし 56.25	昆布あえ	トマト水煮 18.75	溶き水 32.5	にんじん 37.5	ねぎ 6.25	米粉 3.75	液体だし 1.375	豚もも肉 31.25		
	液体だし 0.625	じゃがいも 25	こまつな 12.5	りよくともやし 25	キャベツ 31.25	米粉 0.625	りよくともやし 37.5	ごま油 0.375	溶き水 12.5	豆腐 31.25	上白糖 2.5		
	溶き水 16.25	さつまいも 25	すりごま 2.5	キャベツ 25	コーンともやしのソテー	米粉マカロニサラダ	まぐろ油漬け 25	牛丼の具	パセリ粉 0.0125	かぼちゃのそぼろ煮	料理酒 2.5		
	煮干し粉 0.375	にんじん 6.25	こいくちしょうゆ 2.5	きゅうり 12.5	りよくともやし 62.5	米粉マカロニ 6.25	こいくちしょうゆ 0.375	なたね油 0.375	ビタミンサラダ	なたね油 0.3125	みりん風調味料 1.25		
	豆腐 25	きゅうり 6.25	上白糖 0.625	塩昆布 2.5	とうもろこし 12.5	キャベツ 25	キャベツ 25	おろししょうが 0.25	ブロッコリー 37.5	豚ミンチ 12.5	こいくちしょうゆ 5.625		
	白菜キムチ 6.25	卵不使用マヨネーズ	ごま油 0.25			きゅうり 12.5	こしょう 0.0125	牛もも肉 31.25	さつまいも 18.75	たまねぎ 25	にんじん 12.5		
	キャベツ 43.75	ほうれんそう 12.5	しそふりかけ			塩 0.3125	こしょう 0.0125	ごぼう 12.5	にんじん 6.25	かぼちゃ 62.5	たけのこ 7.5		
	ほうれんそう 12.5	油揚げ 6.25	赤しそふりかけ 0.8			スープストック 0.3125	イタリアンドレッシングボトル	たまねぎ 25	青じそドレッシング 7.5	上白糖 1.875	切干だいこん 5		
	うすくちしょうゆ 3	上白糖 0.75				パセリ粉 0.0125		上白糖 3.75	ラ・フランスジャム	こいくちしょうゆ 2.5	りよくともやし 25		
								こいくちしょうゆ 5.75	ラ・フランスジャム 10	液体だし 0.375	こまつな 10		
								料理酒 1.875		むき枝豆 3.75	いりごま 0.625		
								こんにやく 18.75			ごま油 0.625		
								かまぼこ 8.75					
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
724 3.1		785 2.5	758 2.8	739 2.8	788 4.1	733 3.2	739 2.8	735 2.4	773 3.9	733 2.3	744 3.4		

日	10月19日 月	10月20日 火	10月21日 水	10月22日 木	10月23日 金	10月26日 月	10月27日 火	10月28日 水	10月29日 木	10月30日 金
献立及び材料 (中学校)	麦ごはん	中華麺	コッペパン	麦ごはん	麦ごはん	麦ごはん	秋の香り五目ごはん	コッペパン	麦ごはん	麦ごはん
	精米 90	中華麺 220	普通パン(粉75g) 75	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
	米粒麦 9	牛乳200ml	牛乳200ml	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	牛乳200ml 206	牛乳200ml 206	牛乳200ml	牛乳200ml	牛乳200ml	乾しいたけ 1.25	牛乳200ml 206	牛乳200ml	牛乳200ml
	牛乳200ml 206	きなこ揚げパン	照り焼きチキン	牛乳200ml 206	牛乳200ml 206	牛乳200ml 206	ごぼう 18.75	ソースハムカツ	牛乳200ml 206	牛乳200ml 206
	さわらの西京みそ焼き	卵なしロールパン	鶏もも肉 60	がね(さつまいもの天ぷら)	大豆ハンバーグのしょうがだれ	トマトオムレツ	にんじん 12.5	ハムカツ 50	さばの照り焼き	ささみのから揚げゆずソース
	さわら西京みそ漬け 60	なたね油 3	おろしにんにく 0.3	さつまいも 40	大豆ハンバーグ 60	トマトオムレツ 60	蒸し栗 10	なたね油 5	さば照り漬け 50	鶏ささみ 50
	たぬぎ汁	きなこ 3	おろししょうが 0.3	きざみしょうが 0.5	上白糖 2.5	カレーライス(乳なし)	まぐろ油漬け 12.5	上白糖 1.25	白菜のみそ汁	料理酒 1.5
	なたね油 0.3125	グラニュー糖 5	こいくちしょうゆ 3	上白糖 0.3	こいくちしょうゆ 3.125	なたね油 0.3125	水 111.25	トマトケチャップ 2.5	水 137.5	かたくり粉 5
	おろししょうが 0.375	塩 0.05	料理酒 1	天ぷら粉 7	みりん 1.25	おろしにんにく 0.625	上白糖 1.25	ウスターソース 2.5	しめじ 12.5	なたね油 4
	にんじん 18.75	みそラーメン汁	みりん風調味料 1	水 9	おろししょうが 1	豚もも肉 25	こいくちしょうゆ 7.5	減塩しょうゆ 1.25	白菜 25	上白糖 2.5
	こんにやく 25	豚もも肉 12.5	上白糖 1	なたね油 6	かたくり粉 0.375	たまねぎ 50	料理酒 1.25	水 2.5	豆腐 25	こいくちしょうゆ 2.5
	えのきたけ 12.5	料理酒 1.25	米粉 0.8	根菜たっぷりみそ汁	水 3.75	炒めたまねぎ 12.5	液体だし 0.625	元気が出る栄養スープ	液体だし 1.375	みりん 1
	油揚げ 3.75	にんじん 12.5	なたね油 0.3	なたね油 0.3125	すまし汁	にんじん 12.5	アルファ化米 62.5	なたね油 0.375	米みそ 10	ゆず果汁 1
	水 162.5	水 150	米粉豆乳かぼちゃシチュー	鶏むね肉 18.75	水 162.5	じゃがいも 37.5	牛乳200ml	牛もも肉 12.5	溶き水 16.25	バター香るどさんこ汁
	ごぼう天 18.75	ミックスみそ 5	なたね油 0.625	にんじん 12.5	さば節だしパック 1.875	水 112.5	牛乳200ml 206	たまねぎ 31.25	友禅ごはんの具	なたね油 0.25
	こいくちしょうゆ 4.375	みそラーメンスープの素 13.75	たまねぎ 31.25	だいこん 18.75	だいこん 25	さといもと豚肉の五平だれ 2.5	キャツネ 3.75	じゃがいも 25	上白糖 2.5	おろしにんにく 0.125
	液体だし 1.5	なると 8.75	にんじん 12.5	ごぼう 10	うすくちしょうゆ 5.75	ウスターソース 3.75	豚もも肉角切り 37.5	さつまいも 25	料理酒 5	おろししょうが 0.125
	かたくり粉 0.75	キャベツ 18.75	かぼちゃペースト 25	さといも 18.75	乾燥わかめ 0.625	米粉カレールウ 18.75	料理酒 1.25	大豆水煮 12.5	うすくちしょうゆ 3.75	豚もも肉 12.5
	溶き水 6.25	りよくともやし 25	スープストック 1.875	水 137.5	ねぎ 6.25	溶き水 32.5	おろししょうが 0.625	コンソメ 1.875	おろししょうが 1	たまねぎ 18.75
	塩 0.375	乾燥わかめ 0.625	塩 0.375	油揚げ 10	親子丼の具	米粉 0.375	かたくり粉 6.25	こしょう 0.025	鶏ミンチ 25	じゃがいも 31.25
	ねぎ 6.25	ごぼうサラダ	こしょう 0.025	液体だし 1.875	なたね油 0.3125	わかめサラダ	さといも 25	こいくちしょうゆ 0.625	にんじん 43.75	水 137.5
	肉じゃが	ごぼう 43.75	水 87.5	豆みそ 10	鶏むね肉 12.5	乾燥わかめ 1.25	かたくり粉 5	水 137.5	いり卵 18.75	りよくともやし 12.5
	なたね油 0.3125	きゅうり 12.5	かぼちゃ 25	もやしとキャベツの赤しそあえ	にんじん 8.75	きゅうり 12.5	なたね油 6.25	パセリ粉 0.0125	みつば 6.25	豆腐 25
	豚もも肉 18.75	ごまドレッシングボトル 10	豆乳 37.5	りよくともやし 37.5	たまねぎ 26.25	だいこん 37.5	こいくちしょうゆ 3.125	ブロッコリーのおかかあえ		とうもろこし 6.25
	たまねぎ 31.25		米粉 3.75	キャベツ 18.75	乾しいたけ 1.25	和風ドレッシング	上白糖 3.75	ブロッコリー 50		こいくちしょうゆ 2.5
	じゃがいも 62.5		溶き水 12.5	赤しそ粉 0.75	水 52.5	麵食和風ドレッシング 10	料理酒 1.25	花かつお 0.625		液体だし 1.5
	上白糖 3.125		切干だいこんのサラダ	塩 0.125	上白糖 1.75		みりん 1.875	こいくちしょうゆ 2.5		ミックスみそ 8.75
	みりん風調味料 1.25		切干だいこん 2.875	味噌つけのり	塩 0.2625		ねりごま 1.875	上白糖 0.625		溶き水 17.5
	こいくちしょうゆ 5.25		りよくともやし 22.5	味噌つけのり 1.2	こいくちしょうゆ 3.5		すりごま 0.625			無塩バター 0.625
	液体だし 0.625		こまつな 6.25		液体だし 0.875		水 3.125			きんぴらごぼう
	いんげん 6.25		とうもろこし 3.75		高野豆腐 6.25		ゆば入りすまし汁			なたね油 0.25
	ヨーグルト(中のみ)		うすくちしょうゆ 3.5		液卵 17.5		水 175			ごぼう 37.5
	ヨーグルト 50		穀物酢 2.5				ゆば 12.5			にんじん 12.5
			なたね油 0.375				うすくちしょうゆ 5.75			こんにやく 11.25
			上白糖 2.5				液体だし 1.875			上白糖 2.25
							いちょう型かまぼこ 12.5			こいくちしょうゆ 3.75
							ねぎ 10			みりん風調味料 0.625
							豆乳プリンタルト			水 3.75
							豆乳プリンタルト 22			ごま油 0.125
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
782 3.4		771 3.9	730 4.1	723 2	753 3.2	737 3.5	756 3.4	734 3.7	765 2.9	729 2.9

- * 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、中学校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。

* 学校給食費の保護者負担はありません。

* 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)



ホームページ



X(旧twitter)