

≪2026年10月分 学校給食 献立及び材料表≫				小学校中学年		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 (小学校中学年)	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 70	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	普通パン(粉65g) 65	精米 70	精米 70
	米粒麦 7	米粒麦 7	米粒麦 7	牛乳200ml	牛乳200ml	米粒麦 7	米粒麦 7	米粒麦 7	牛乳200ml	米粒麦 7	米粒麦 7
	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	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 40	鶏もも肉 60	ポテトグラタン	かぼちゃコロッケ	お茶きなこ豆	明宝ソーセージ 20	あゆの開き揚げトマトだれ	揚げシュウマイ
	40	鶏豚ハンバーグ 60	さんま塩ふり 40	なたね油 4	ガーリックパウダー 0.05	50	40	3	3	あゆ開きかたり粉付き	30
	なたね油 4	炒めたまねぎ 5	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 4	上白糖 5	トマトピューレー 4	なたね油 3	なたね油 3.6
	上白糖 3	こいくちしょうゆ 3	なたね油 0.2	なたね油 0.3	オリーブ油 0.2	なたね油 0.25	中華スープ	水 1.5	ウスターソース 2	上白糖 1.5	わかめスープ
	こいくちしょうゆ 3	みりん 2	豚もも肉 15	鶏むね肉 15	パブリカ粉 0.12	おろしにんにく 0.7	ベーコンカット 5	きなこ 0.3	上白糖 0.7	トマト 5	水 140
	みりん 1.2	上白糖 1	たまねぎ 15	だいこん 20	塩 0.4	豚もも肉 25	水 130	粉末茶 0.2	豆乳コーンスープ	うすくちしょうゆ 2	塩 0.3
	レモン果汁 1.5	かたくり粉 0.3	じゃがいも 20	にんじん 10	こしょう 0.1	にんじん 15	中華だし 2	なたね油 0.2	なたね油 1	みりん 2	中華だし 2
	スタミナみそ汁	水 1	にんじん 10	乾しいたけ 1	米粉 0.4	たまねぎ 40	塩 0.3	きくらげと厚揚げのスープ	たまねぎ 30	かたくり粉 0.2	こいくちしょうゆ 1
	なたね油 0.3	とうがん汁	こんにゃく 5	水 140	ミネストローネ	炒めたまねぎ 10	こいくちしょうゆ 2	水 140	じゃがいも 20	水 1	キャベツ 15
	豚もも肉 15	水 130	水 110	こいくちしょうゆ 6	ウィンナーカット 10	マッシュルーム 10	えのきたけ 8	にんじん 10	コーンペースト 20	みそ汁	なると 8
	おろししょうが 0.5	乾しいたけ 0.8	豆みそ 8.5	みりん風調味料 1	たまねぎ 30	こしょう 0.03	豆腐 25	中華だし 1.5	とうもろこし 15	水 110	乾燥わかめ 1
	ごぼう 10	とうがん 30	液体だし 0.9	液体だし 2	にんじん 10	スープストック 1	白菜 15	塩 0.3	コンソメ 1.5	だいこん 20	切干だいこんのピシンパ
	だいこん 15	厚揚げ(中) 15	溶き水 13	塩 0.1	じゃがいも 20	水 84	チンゲンサイ 5	こいくちしょうゆ 1	塩 0.2	油揚げ 5	なたね油 0.5
	にんじん 10	うすくちしょうゆ 4.6	煮干し粉 0.3	かまぼこ 10	こしょう 0.01	トマトケチャップ 5	おろししょうが 0.3	乾燥きくらげ 0.5	こしょう 0.02	みみそ 3	おろししょうが 0.2
	こんにゃく 15	液体だし 1.5	豆腐 30	油揚げ 5	スープストック 2.5	ウスターソース 2	にんじんシリシリ	厚揚げ(中) 20	水 70	ミックスみそ 5	おろしにんにく 0.2
	水 110	おろししょうが 0.5	関市こまつなともやしのごまあえ	ねぎ 5	水 110	ハヤシベース 14	なたね油 0.3	りよくともやし 10	豆乳 30	溶き水 13	トウバンジャン 0.2
	豆みそ 8.5	2色ポテトサラダ	りよくともやし 45	昆布あえ	トマト水煮 15	溶き水 26	にんじん 30	ねぎ 5	米粉 3	液体だし 1.1	豚もも肉 25
	液体だし 0.5	じゃがいも 20	こまつな 10	りよくともやし 20	キャベツ 25	米粉 0.5	りよくともやし 30	ごま油 0.3	溶き水 10	豆腐 25	上白糖 2
	溶き水 13	さつまいも 20	すりごま 2	キャベツ 20	コーンともやしのソテ	米粉マカロニサラダ	まぐろ油漬け 20	牛丼の具	パセリ粉 0.01	かぼちゃのそぼろ煮	料理酒 2
	煮干し粉 0.3	にんじん 5	こいくちしょうゆ 2	きゅうり 10	りよくともやし 50	米粉マカロニ 5	こいくちしょうゆ 0.3	なたね油 0.3	ビタミンサラダ	なたね油 0.25	みりん風調味料 1
	豆腐 20	きゅうり 5	上白糖 0.5	塩昆布 2	とうもろこし 10	キャベツ 20	塩 0.24	おろししょうが 0.2	ブロッコリー 30	豚ミンチ 10	こいくちしょうゆ 4.5
	白菜キムチ 5	卵不使用マヨネーズ	ごま油 0.2		塩 0.25	きゅうり 10	こしょう 0.01	牛もも肉 25	さつまいも 15	たまねぎ 20	にんじん 10
	キャベツ 35		しそふりかけ		こしょう 0.01	とうもろこし 5		ごぼう 10	にんじん 5	かぼちゃ 50	たけのこ 6
	ほうれんそう 10		赤しそふりかけ 0.8		スープストック 0.25	イタリアンドレッシングボトル	7	たまねぎ 20	青じそドレッシング	上白糖 1.5	切干だいこん 4
	油揚げ 5				パセリ粉 0.01			上白糖 3	ラ・フランスジャム	こいくちしょうゆ 2	りよくともやし 20
	うすくちしょうゆ 2.4							こいくちしょうゆ 4.6	ラ・フランスジャム 10	液体だし 0.3	こまつな 8
	上白糖 0.6							料理酒 1.5		むき枝豆 3	いりごま 0.5
								こんにゃく 15		ごま油 0.5	
								かまぼこ 7			
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
594 2.5		652 2.1	626 2.3	582 2.3	669 3.3	611 2.4	589 2.2	607 1.9	626 3.2	622 1.9	591 2.7

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 (小学校中学年)	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 70	中華麺 180	普通パン(粉55g) 55	精米 70	精米 70	精米 70	なたね油 0.25	普通パン(粉55g) 55	精米 70	精米 70
	米粒麦 7	牛乳200ml	牛乳200ml	米粒麦 7	米粒麦 7	米粒麦 7	おろししょうが 0.5	牛乳200ml	米粒麦 7	米粒麦 7
	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	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 15	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 10	ハムカツ 40	さばの照り焼き	ささみのから揚げゆずソース
	50	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 50	トマトオムレツ 50	蒸し栗 8	なたね油 4	さば照り漬け 40	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	カレーライス(乳なし)	まぐろ油漬け 10	上白糖 1	白菜のみそ汁	料理酒 1.5
	なたね油 0.25	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 2.5	なたね油 0.25	水 89	トマトケチャップ 2	水 110	かたくり粉 5
	おろししょうが 0.3	塩 0.05	料理酒 1	天ぷら粉 7	みりん 1	おろしにんにく 0.5	上白糖 1	ウスターソース 2	しめじ 10	なたね油 4
	にんじん 15	みそラーメン汁	みりん風調味料 1	水 9	おろししょうが 0.8	豚もも肉 20	こいくちしょうゆ 6	減塩しょうゆ 1	白菜 20	上白糖 2.5
	こんにゃく 20	豚もも肉 10	上白糖 1	なたね油 6	かたくり粉 0.3	たまねぎ 40	料理酒 1	水 2	豆腐 20	こいくちしょうゆ 2.5
	えのきたけ 10	料理酒 1	米粉 0.8	根菜たっぷりみそ汁	水 3	炒めたまねぎ 10	液体だし 0.5	元氣が出る栄養スープ	液体だし 1.1	みりん 1
	油揚げ 3	にんじん 10	なたね油 0.3	なたね油 0.25	すまし汁	にんじん 10	アルファ化米 50	なたね油 0.3	米みそ 8	ゆず果汁 1
	水 130	水 120	米粉豆乳かぼちゃシチュー	鶏むね肉 15	水 130	じゃがいも 30	牛乳200ml	牛もも肉 10	溶き水 13	バター香るどさんこ汁
	ごぼう天 15	ミックスみそ 4	なたね油 0.5	にんじん 10	さば節だしパック 1.5	水 90	牛乳200ml 206	たまねぎ 25	友禅ごはんの具	なたね油 0.2
	こいくちしょうゆ 3.5	みそラーメンスープの素 11	たまねぎ 25	だいこん 15	だいこん 15	2	さといもと豚肉の五平だれ	じゃがいも 20	上白糖 2	おろしにんにく 0.1
	液体だし 1.2	なると 7	にんじん 10	ごぼう 8	うすくちしょうゆ 4.6	ウスターソース 3	豚もも肉角切り 30	さつまいも 20	料理酒 4	おろししょうが 0.1
	かたくり粉 0.6	キャベツ 15	かぼちゃペースト 20	さといも 15	乾燥わかめ 0.5	米粉カレールウ 15	料理酒 1	大豆水煮 10	うすくちしょうゆ 3	豚もも肉 10
	溶き水 5	りよくともやし 20	スープストック 1.5	水 110	ねぎ 5	溶き水 26	おろししょうが 0.5	コンソメ 1.5	おろししょうが 0.8	たまねぎ 15
	塩 0.3	乾燥わかめ 0.5	塩 0.3	油揚げ 8	親子丼の具	米粉 0.3	かたくり粉 5	こしょう 0.02	鶏ミンチ 20	じゃがいも 25
	ねぎ 5	ごぼうサラダ	こしょう 0.02	液体だし 1.5	なたね油 0.25	わかめサラダ	さといも 20	こいくちしょうゆ 0.5	にんじん 35	水 110
	肉じゃが	ごぼう 35	水 70	豆みそ 8	鶏むね肉 10	乾燥わかめ 1	かたくり粉 4	水 110	いり卵 15	りよくともやし 10
	なたね油 0.25	きゅうり 10	かぼちゃ 20	もやしとキャベツの赤しそあえ	にんじん 7	きゅうり 10	なたね油 5	パセリ粉 0.01	みつば 5	豆腐 20
	豚もも肉 15	ごまドレッシングボトル	8	豆乳 30	りよくともやし 30	たまねぎ 21	こいくちしょうゆ 2.5	ブロッコリーのおかかあえ		とうもろこし 5
	たまねぎ 25		米粉 3	キャベツ 15	乾しいたけ 1	和風ドレッシング	上白糖 3	ブロッコリー 40		こいくちしょうゆ 2
	じゃがいも 50		溶き水 10	赤しそ粉 0.6	水 42	朝食和風ドレッシング	料理酒 1	花かつお 0.5		液体だし 1.2
	上白糖 2.5		切干だいこんのサラダ	塩 0.1	上白糖 1.4		みりん 1.5	こいくちしょうゆ 2		ミックスみそ 7
	みりん風調味料 1		切干だいこん 2.3	味つけのり	塩 0.21		ねりごま 1.5	上白糖 0.5		溶き水 14
	こいくちしょうゆ 4.2		りよくともやし 18	味付けのり 1.2	こいくちしょうゆ 2.8		すりごま 0.5			無塩バター 0.5
	液体だし 0.5		こまつな 5		液体だし 0.7		水 2.5			きんぴらごぼう
	いんげん 5		とうもろこし 3		高野豆腐 5		ゆば入りすまし汁			なたね油 0.2
			うすくちしょうゆ 2.8		液卵 14		水 140			ごぼう 30
			穀物酢 2				ゆば 10			にんじん 10
			なたね油 0.3				うすくちしょうゆ 4.6			こんにゃく 9
			上白糖 2				液体だし 1.5			上白糖 1.8
							いちよう型かまぼこ 10			こいくちしょうゆ 3
							ねぎ 8			みりん風調味料 0.5
							豆乳プリンタルト			水 3
							豆乳プリンタルト 22			ごま油 0.1
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
612 2.6		679 3.2	615 3.3	622 1.8	623 2.7	614 3	649 2.8	591 2.8	629 2.4	628 2.4

- * 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がありますので、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)