

《2025年11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	11月4日 火	11月5日 水	11月6日 木	11月7日 金	11月10日 月	11月11日 火	11月12日 水	11月13日 木	11月14日 金		
献立及び材料 (小学校中学年)	さつまいもごはん	黒コッペパン	麦ごはん	麦ごはん	麦ごはん	麦ごはん	米粉コッペパン	麦ごはん	麦ごはん		
	水 88	黒パン(粉55g) 55	精米 70	精米 70	精米 70	精米 70	米粉パン(粉55g) 55	精米 70	精米 70		
	料理酒 2	牛乳200ml	米粒麦 7	米粒麦 7	米粒麦 7	米粒麦 7	牛乳200ml	米粒麦 7	米粒麦 7		
	塩 0.5	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		
	三温糖 1	オムレツ	牛乳200ml 206	牛乳200ml 206	牛乳200ml 206	牛乳200ml 206	大豆ハンバーグトマトソースかけ	牛乳200ml 206	牛乳200ml 206		
	うすくちしょうゆ 3	ブレンオムレツ 50	シュウマイ	子持ちししゃもフライ	明宝ソーセージ	鶏肉のから揚げ	大豆ハンバーグ	野菜コロッケ	さばのみそ煮		
	液体だし 0.5	ポテトスープ	シュウマイ 36	なたね油 4	ハヤシライス	鶏むね肉 50	トマトケチャップ 1.5	野菜コロッケ 50	さばのみそ煮 40		
	なたね油 0.25	なたね油 0.3	マーボー豆腐	なたね油 4	ハヤシライス	こいくちしょうゆ 3	トマトピューレー 7	なたね油 5	豆腐汁		
	さつまいも 30	セロリ 2	なたね油 0.3	茎わかめ入りみそ汁	なたね油 0.3	料理酒 1	三温糖 1	わかめスープ	水 115		
	むき枝豆 5	にんじん 20	おろしにんにく 0.4	水 130	おろしにんにく 0.3	おろしにんにく 0.2	ウスターソース 1.5	なたね油 0.3	だいこん 20		
	アルファ化米 50	じゃがいも 35	おろししょうが 0.4	だいこん 20	豚もも肉 20	おろししょうが 0.2	かたくり粉 0.2	たまねぎ 30	まいたけ 3		
	牛乳200ml	れんこん 8	トウバンジャン 0.2	くきわかめ 8	にんじん 15	かたくり粉 10	溶き水 1	にんじん 10	油揚げ 5		
	牛乳200ml 206	水 120	豚ミンチ 20	かまぼこ 5	たまねぎ 40	なたね油 5	豆乳スープ	水 130	豆腐 30		
	銀さわらと高野豆腐の揚げがらめ	こしょう 0.01	たまねぎ 40	豆腐 30	じゃがいも 25	真だくさん豚汁	なたね油 0.3	とうもろこし 10	うすくちしょうゆ 4.6		
	銀さわら角切り米粉付き 30	スープストック 1.7	にんじん 15	ミックスみそ 8	マッシュルーム 5	豚もも肉 10	にんじん 10	中華だし 2.5	液体だし 1.5		
	高野豆腐 4	キャベツ 15	たけのこ 10	液体だし 1.1	まいたけ 5	ごぼう 9	たまねぎ 15	乾燥わかめ 0.5	白菜 10		
	水 4	チキンピーンズ 20	水 20	溶き水 13	水 84	だいこん 20	じゃがいも 20	塩 0.3	肉じゃが		
	かたくり粉 5	なたね油 0.3	三温糖 1	乾燥わかめ 0.3	こしょう 0.01	にんじん 10	こしょう 0.01	ねぎ 5	なたね油 0.3		
	米粉 2	おろしにんにく 0.4	塩 0.12	ねぎ 5	スープストック 1	こんにやく 10	水 110	五目丼の具	豚もも肉 15		
	なたね油 5	鶏むね肉 20	中華だし 1	ふきよせ煮	ローリエパウダー 0.01	水 110	かぼちゃ 15	なたね油 0.3	たまねぎ 20		
	みりん 1.2	たまねぎ 40	豆みそ 3	なたね油 0.3	トマトピューレー 5	豆みそ 8	スープストック 1.2	おろししょうが 0.3	にんじん 10		
	三温糖 0.6	マッシュルーム 8	こいくちしょうゆ 3.3	鶏むね肉 15	ハヤシペース 14	溶き水 13	じゃがいもペースト 10	豚もも肉 25	じゃがいも 45		
	こいくちしょうゆ 2	大豆水煮 23	料理酒 2	にんじん 2	溶き水 28	煮干し粉 0.2	豆乳 5	乾しいたけ 0.3	三温糖 2.5		
	トマトケチャップ 3.6	三温糖 0.7	冷凍豆腐 65	たけのこ 10	だいこんサラダ	液体だし 1	米粉ホワイトルウ 20	白菜 28	みりん 1		
	水 0.6	スープストック 0.3	かたくり粉 1	ごぼう 15	だいこん 40	豆腐 20	溶き水 10	りよくとうもやし 35	こいくちしょうゆ 4		
	鶏肉ときのこの汁	こしょう 0.01	溶き水 4.5	れんこん 15	きゅうり 10	ねぎ 5	チンゲンサイ 5	中華だし 1	液体だし 0.5		
	鶏むね肉 15	水 12	ねぎ 5	こんにやく 10	とうもろこし 8	ブロッコリーのおかかあえ	ごぼうサラダ	うすくちしょうゆ 2.5	こんにやく 15		
	にんじん 10	トマトケチャップ 13	ごま油 0.3	三温糖 2	青じそドレッシングボトル	ブロッコリー 40	ごぼう 40	料理酒 0.5	むき枝豆 5		
	だいこん 20	トマトピューレー 13	三色あえ	こいくちしょうゆ 4	三温糖 2	花かつお 0.5	とうもろこし 5	なると 8			
	乾しいたけ 0.5	デミグラスソース 1	りよくとうもやし 40	料理酒 1		こいくちしょうゆ 2	きゅうり 5	米粉 0.7			
	まいたけ 5	こいくちしょうゆ 0.8	赤ピーマン 5	みりん 1		三温糖 0.5	ごまドレッシングボトル	溶き水 2			
	水 130	ハヤシルウ 2.9	きゅうり 5	液体だし 0.5		梨のゼリー		ごま油 0.4			
	えのきたけ 8	溶き水 8	こいくちしょうゆ 2.5	水 15		国産梨ゼリー 70					
	うすくちしょうゆ 4.6		三温糖 2	くり水煮 10							
	液体だし 1.5		塩 0.1	いんげん 5							
	油揚げ 3		こしょう 0.01								
	かたくり粉 0.4		なたね油 0.3								
	水 10		穀物酢 2								
	こまつな 5										
	豆乳プリンタルト										
	豆乳プリンタルト 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		
	642 2.7	609 2.9	600 2.2	637 2.7	615 2.2	648 2.1	662 3	600 2.5	611 2.3		

日	11月17日 月	11月18日 火	11月19日 水	11月20日 木	11月21日 金	11月25日 火	11月26日 水	11月27日 木	11月28日 金		
献立及び材料 (小学校中学年)	麦ごはん	うどん	食パン	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	うどん(粉70g) 70	普通パン(粉65g) 65	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 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 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	いかの天ぷら	お茶きな粉豆	牛乳200ml 206	牛乳200ml 206	牛乳200ml 206	メンチカツ(小麦なし)	牛乳200ml 206	牛乳200ml 206		
	鶏肉の米粉焼き柿ソース	いか天ぷら 40	煎り大豆 12	しゃも肉とさいの目の孫穴みそがらめ	銀さけの柚庵焼き	さわらの山椒焼き	小麦不使用メンチカツ 40	ささみのから揚げごまソース	れんこんチップス		
	鶏もも肉 60	なたね油 4	三温糖 5	しゃも肉 25	銀さけ柚庵漬 50	さわら山椒漬 50	なたね油 4	鶏ささみ 50	れんこん 45		
	料理酒 2	ほうとう風うどん	水 1.5	料理酒 0.3	豚汁	秋のすまし汁	おひさまスープ	料理酒 1.5	なたね油 4.5		
	塩 0.1	なたね油 0.4	きなこ 0.3	おろししょうが 0.5	豚もも肉 10	水 130	たまねぎ 30	かたくり粉 5	カレーライス		
	こしょう 0.02	おろししょうが 1	粉末茶 0.2	かたくり粉 5	ごぼう 5	さば節だしパック 2	じゃがいも 20	なたね油 6	なたね油 0.25		
	米粉 0.5	豚もも肉 20	なたね油 0.2	さいとも 35	だいこん 15	乾しいたけ 0.3	とうもろこし 10	みりん 0.4	おろしにんにく 0.5		
	みりん 0.5	だいこん 8	さつまいも入りシチュー	なたね油 7	にんじん 5	にんじん 5	こしょう 0.01	三温糖 0.4	豚もも肉 20		
	減塩しょうゆ 1	にんじん 8	なたね油 0.25	三温糖 1	じゃがいも 15	えのきたけ 8	スープストック 1.5	こいくちしょうゆ 2	たまねぎ 40		
	液体だし 0.2	乾しいたけ 0.2	鶏むね肉 10	こいくちしょうゆ 2	水 110	もみじ型かまぼこ 8	塩 0.1	穀物酢 0.2	にんじん 10		
	柿ピューレ 5	水 100	たまねぎ 30	孫穴みそ 2	洞戸みそ 8	豆腐 30	水 140	ねりごま 4	じゃがいも 25		
	水 1	まいたけ 3	にんじん 10	みりん 2	溶き水 13	うすくちしょうゆ 4.6	トマト水煮 15	かたくり粉 0.25	粉チーズ 2		
	かたくり粉 0.3	白菜 8	マッシュルーム 5	おろししょうが 0.5	煮干し粉 0.2	液体だし 1.5	トマトピューレー 5	水 0.8	カレーパウダー 0.1		
	溶き水 0.6	かぼちゃ 20	スープストック 0.6	水 1	液体だし 1	乾燥わかめ 0.3	オレガノチップ 0.01	たまねぎ汁	こしょう 0.01		
	けんちん汁	油揚げ 5	こしょう 0.01	かきたま汁	豆腐 20	ねぎ 5	パセリ粉 0.01	なたね油 0.3	水 66		
	なたね油 0.25	麦みそ 11	白いんげん豆ペースト 10	水 130	こまつな 5	さつまいものレモン煮	ソースやきそば	おろししょうが 0.3	チャツネ 1		
	だいこん 20	溶き水 13	水 70	乾しいたけ 0.5	ブロッコリーサラダ	さつまいも 50	なたね油 0.2	にんじん 15	ウスターソース 3		
	にんじん 5	液体だし 2	さつまいも 25	たまねぎ 20	ブロッコリー 40	三温糖 5	豚もも肉 10	こんにやく 20	米粉カレールウ 14		
	ごぼう 8	かたくり粉 2	牛乳 30	えのきたけ 10	とうもろこし 5	水 4.3	にんじん 6	えのきたけ 10	溶き水 26		
	こんにやく 8	溶き水 6	米粉ホワイトルウ 4.6	うすくちしょうゆ 4	イカリドレッシングボトル	塩 8	きざみしょうが 0.5	油揚げ 3	牛乳 20		
	さいとも 10	ねぎ 5	米粉 0.5	液体だし 1.5	みかん	レモン果汁 0.5	こしょう 0.01	水 130	海藻サラダ		
	水 110	もやしときゅうりのごまあえ	溶き水 10	豆腐 20	みかん 50		りよくとうもやし 17	ごぼう天 15	海藻ミックス 1		
	こいくちしょうゆ 5	りよくとうもやし 40	パセリ粉 0.02	かたくり粉 1			キャベツ 28	こいくちしょうゆ 3.5	きゅうり 10		
	液体だし 1.5	きゅうり 10	切干だいこんのサラダ	溶き水 5			やきそば麺 33	液体だし 1.2	だいこん 30		
	冷凍豆腐 15	すりごま 2	切干だいこん 3.5	液卵 15			やきそば粉末ソース 2.5	かたくり粉 0.6	こいくちしょうゆ 3		
	油揚げ 3	こいくちしょうゆ 2	りよくとうもやし 20	乾燥わかめ 0.3				溶き水 5	穀物酢 2		
	ひじきと大豆の煮物	三温糖 0.5	こまつな 5	れんこんサラダ				塩 0.3	三温糖 2		
	なたね油 0.3	とうもろこし 3	れんこん 30	れんこん 30				ねぎ 5	なたね油 0.3		
	れんこん 13	うすくちしょうゆ 2.3	にんじん 10	にんじん 10				もやしときゅうりの赤しそあえ			
	長ひじき 4	三温糖 2	むき枝豆 5	むき枝豆 5				りよくとうもやし 40			
	大豆水煮 10	なたね油 0.3	穀物酢 2	穀物酢 2				きゅうり 10			
	三温糖 1.6	穀物酢 2	ゆず果汁 0.3	ゆず果汁 0.3				塩 0.1			
	こいくちしょうゆ 1.8	いちごジャム	いちごジャム 15	いちごジャム 15				赤しそ粉 0.6			
	液体だし 0.4							ヨーグルトゼリー			
	水 5							ヨーグルトゼリー 40			
	いんげん 5										
	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		
	606 1.9	601 2.1	674 2.7	648 2.1	604 2.6	630 2.2	649 3.1	625 2	626 2.5		

* 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)



ホームページ



X(旧twitter)