≪2026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2日 月		11月4日 水		11月5日 木		11月6日 金		11月9日 月		11月10日 火		11月11日 水		11月12日 木		11月13日 金		11月16日 月	
献立及び材料（小学校中学年）	麦ごはん		コッペパン		麦ごはん		麦ごはん		麦ごはん		うどん		黒コッペパン		麦ごはん		麦ごはん		麦ごはん	
	精米	70	普通パン（粉55g）	55	精米	70	精米	70	精米	70	うどん（粉70g）	70	黒パン（粉55g）	55	精米	70	精米	70	精米	70
	米粒麦	7	牛乳200ml		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		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		牛乳200ml	
	牛乳200ml	206	かぼちゃコロッケ		牛乳200ml	206	牛乳200ml	206	牛乳200ml	206	ココア揚げパン		トマトオムレツ		牛乳200ml	206	牛乳200ml	206	牛乳200ml	206
	ほきのレモンソースあえ		かぼちゃコロッケ	40	厚焼き卵		のりタフィー		あじフライ		卵乳なしロールパン	30	トマトオムレツ	50	大学芋		豆腐ハンバーグのゆずよだれ		さんまのみぞれ煮	
	ほき角切りかたくり粉付き	50	なたね油	4	厚焼き卵	50	煎り大豆	12	あじ開きフライ	40	なたね油	3	カレースープ		さつまいも	50	豆腐ハンバーグ	60	さんまみぞれ煮	40
	なたね油	5	ミネストローネ		みそ汁		上白糖	5	なたね油	4	純ココア	0.3	ウィンナーカット	10	なたね油	5	上白糖	3	豆腐汁	
	みりん	1	たまねぎ	30	水	110	水	0.8	さつまいものみそ汁		グラニュー糖	5	にんじん	10	上白糖	4	減塩しょうゆ	3	水	130
	うすくちしょうゆ	2	にんじん	10	だいこん	20	こいくちしょうゆ	0.4	ごぼう	8	野菜ちゃんぽんうどん汁		だいこん	20	水	0.7	みりん	2	乾しいたけ	1
	上白糖	2	じゃがいも	20	えのきたけ	10	なたね油	0.2	だいこん	25	なたね油	0.3	じゃがいも	30	こいくちしょうゆ	1	ゆずよ	0.4	にんじん	10
	レモン果汁	1.2	こしょう	0.01	豆みそ	3	あおのり	0.2	水	110	豚もも肉	20	水	110	わかめスープ		かたくり粉	0.25	しめじ	8
	マーボー豆腐		スープストック	2.5	米みそ	5	ハヤシライス		さつまいも	25	たまねぎ	15	しめじ	10	水	140	水	2	豆腐	30
	なたね油	0.3	水	110	溶き水	13	なたね油	0.3	豆みそ	2	にんじん	8	スープストック	1.5	たまねぎ	20	なめこ汁		うすくちしょうゆ	4.6
	おろししょうが	0.3	キャベツ	25	煮干し粉	0.5	おろしにんにく	0.5	米みそ	6	たけのこ	8	塩	0.15	塩	0.2	水	130	液体だし	1.6
	おろしにんにく	0.3	トマト水煮	15	豆腐	30	豚もも肉	20	溶き水	13	水	120	カレーパウダー	0.2	中華だし	2	たまねぎ	25	乾燥わかめ	0.5
	トウバンジャン	0.1	トマトケチャップ	2	乾燥わかめ	0.5	にんじん	15	液体だし	1.1	なると	6	いんげん	5	こいくちしょうゆ	1	なめこ	10	こまつな	5
	豚ミンチ	20	オレガノチップ	0.01	ねぎ	5	たまねぎ	40	ねぎ	5	白湯ラーメンスープの素	7	米粉マカロニサラダ		かまぼこ	10	油揚げ	3	かぼちゃのそぼろあん	
	たまねぎ	40	ごぼうサラダ		肉じゃが		マッシュルーム	10	ひじきの煮物		こしょう	0.01	米粉マカロニ	6	乾燥わかめ	0.5	豆みそ	6	なたね油	0.25
	にんじん	15	ごぼう	35	なたね油	0.3	こしょう	0.01	なたね油	0.3	塩	0.25	キャベツ	20	にら	5	米みそ	2	豚ミンチ	10
	たけのこ	10	赤ピーマン	5	豚もも肉	20	スープストック	1	にんじん	10	中華だし	0.5	きゅうり	15	ビビンバ		煮干し粉	0.5	たまねぎ	15
	水	20	きゅうり	10	たまねぎ	20	水	84	長ひじき	3	キャベツ	20	とうもろこし	10	なたね油	0.25	溶き水	5	かぼちゃ	50
	上白糖	1	ごまドレッシングボトル	10	にんじん	10	トマトケチャップ	5	大豆水煮	5	豆乳	10	コールスロードレッシングボトル	10	おろししょうが	0.2	おろししょうが	0.2	上白糖	1.3
	塩	0.12			じゃがいも	50	ウスターソース	2	厚揚げ（小）	20	かたくり粉	1.5			おろしにんにく	0.2	白菜	10	こいくちしょうゆ	1.8
	中華だし	1			上白糖	2.5	ハヤシベース	14	上白糖	1.5	溶き水	4			トウバンジャン	0.2	筑前煮		液体だし	0.3
	豆みそ	3			みりん風調味料	1	溶き水	26	こいくちしょうゆ	1.8	ごま油	0.2			豚もも肉	25	なたね油	0.3	水	10
	こいくちしょうゆ	3.3			こいくちしょうゆ	4	米粉	0.5	液体だし	0.5	ブロッコリーのおかかあえ				上白糖	2	鶏むね肉	20	かたくり粉	0.2
	料理酒	2			液体だし	0.5	キャベツサラダ		水	10	ブロッコリー	40			料理酒	2	料理酒	1		
	冷凍豆腐	60			こんにゃく	15	キャベツ	35	いんげん	5	花かつお	0.5			みりん風調味料	1	ごぼう	15		
	かたくり粉	1			いんげん	5	きゅうり	5			こいくちしょうゆ	2			こいくちしょうゆ	4.5	れんこん	15		
	溶き水	4.5					とうもろこし	5			上白糖	0.4			にんじん	15	にんじん	10		
	ねぎ	5					イタリアンドレッシングボトル	8							りょくとうもやし	30	たけのこ	10		
	ごま油	0.3													こまつな	7	こんにゃく	15		
	キャベツともやしの青じそあえ														いりごま	1	上白糖	2		
	キャベツ	25													ごま油	0.5	こいくちしょうゆ	4		
	りょくとうもやし	20															みりん風調味料	1		
	きゅうり	10															液体だし	0.5		
	青じそ粉	0.5															水	15		
	塩	0.2																		
	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
	628	2.2	601	3.1	599	2.4	607	2.2	602	1.9	602	2.3	597	3	619	2.4	592	2.5	601	2.1

日	11月17日 火		11月18日 水		11月19日 木		11月20日 金		11月24日 火		11月25日 水		11月26日 木		11月27日 金		11月30日 月	
献立及び材料（小学校中学年）	麦ごはん		米粉コッペパン		麦ごはん		麦ごはん		吹きよせごはん		食パン		麦ごはん		麦ごはん		麦ごはん	
	精米	70	米粉パン（粉55g）	55	精米	70	精米	70	なたね油	0.3	普通パン（粉65g）	65	精米	70	精米	70	精米	70
	米粒麦	7	牛乳200ml		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	米粒麦	7
	牛乳200ml		牛乳200ml	206	牛乳200ml		牛乳200ml		鶏むね肉	10	牛乳200ml	206	牛乳200ml		牛乳200ml		牛乳200ml	
	牛乳200ml	206	いかのバーベキューソースかけ		牛乳200ml	206	牛乳200ml	206	ごぼう	8	鶏肉のマーマレードソース		牛乳200ml	206	牛乳200ml	206	牛乳200ml	206
	鶏肉のから揚げ		いか切り身	60	円空里芋コロッケ		さばの塩焼き		にんじん	8	鶏もも肉	60	さわらのから揚げあまだれかけ		れんこんチップス		ハンバーグ照り焼きソース	
	鶏むね肉	50	おろしにんにく	0.1	円空里芋コロッケ	60	さば塩ふり	60	水	92	こしょう	0.01	さわらかたくり粉付き	40	れんこん	45	鶏豚ハンバーグ	60
	こいくちしょうゆ	2.5	おろししょうが	0.1	なたね油	6	いも煮		油揚げ	3	白ワイン	2.5	なたね油	4	なたね油	4.5	みりん風調味料	2
	料理酒	1	炒めたまねぎ	5	洞戸みそ汁		なたね油	0.3	さつまいも	25	なたね油	0.2	みりん	1.5	カレーライス		上白糖	1.5
	おろししょうが	0.3	上白糖	1.2	水	110	豚もも肉	10	うすくちしょうゆ	6	米粉	1	上白糖	2.5	なたね油	0.25	減塩しょうゆ	3
	かたくり粉	10	減塩しょうゆ	2.5	たまねぎ	20	さといも	30	上白糖	1.5	マーマレード	4	こいくちしょうゆ	2.5	おろしにんにく	0.6	おろしにんにく	0.1
	なたね油	5	穀物酢	1	米みそ	5.5	にんじん	10	料理酒	1	減塩しょうゆ	3	かたくり粉	0.2	豚もも肉	20	おろししょうが	0.2
	たぬき汁		かたくり粉	0.2	洞戸みそ	3	こんにゃく	10	液体だし	0.5	水	1	水	2	たまねぎ	40	かたくり粉	0.3
	なたね油	0.25	水	2	溶き水	13	水	110	もみじ型かまぼこ	5	ごぼうのポタージュ		のっぺい汁		にんじん	10	水	3
	にんじん	15	白菜の豆乳スープ		煮干し粉	0.5	厚揚げ（中）	20	アルファ化米	50	なたね油	0.3	水	110	じゃがいも	25	白菜のみそ汁	
	こんにゃく	20	なたね油	0.3	白菜	20	まいたけ	8	牛乳200ml		たまねぎ	25	角切りこんぶ	1	水	66	だいこん	20
	えのきたけ	10	ウィンナーカット	5	豆腐	30	うすくちしょうゆ	4.3	牛乳200ml	206	ごぼう	10	さといも	25	チャツネ	2	にんじん	10
	油揚げ（岐阜県産）	3	にんじん	10	油揚げ（岐阜県産）	3	上白糖	0.2	かつおの揚げがらめ		じゃがいも	25	だいこん	25	ウスターソース	3	水	110
	水	130	白菜	25	関ジビエのしぐれ煮		液体だし	1.1	かつお角切りかたくり粉付き	55	ごぼうペースト	10	こんにゃく	10	溶き水	26	白菜	20
	ごぼう天	15	マッシュルーム	5	なたね油	0.3	ねぎ	8	なたね油	5	スープストック	1.3	油揚げ	3	米粉カレールウ	14	米みそ	8
	こいくちしょうゆ	3.5	ひきわり大豆	10	おろししょうが	0.5	もやしとこまつなのごまあえ		みりん	1	こしょう	0.01	こいくちしょうゆ	5	牛乳	15	溶き水	16
	液体だし	1.2	スープストック	1.5	しか肉	20	りょくとうもやし	35	減塩しょうゆ	1	塩	0.2	液体だし	1.5	米粉	1.5	液体だし	1
	おろししょうが	0.3	塩	0.2	料理酒	3	こまつな	10	上白糖	1.5	水	70	かたくり粉	0.5	海藻サラダ		乾燥わかめ	0.5
	かたくり粉	0.6	こしょう	0.01	ごぼう	30	いりごま	1	トマトケチャップ	3	牛乳	30	溶き水	5	乾燥わかめ	1	木の葉丼の具（卵とじ）	
	溶き水	5	水	70	にんじん	10	塩昆布	2	水	2	米粉ホワイトルウ	6	ねぎ	5	きゅうり	10	なたね油	0.3
	塩	0.3	豆乳	25	きざみしょうが	1			ゆば入りすまし汁		米粉	3	友禅ごはんの具		りょくとうもやし	30	たまねぎ	20
	ねぎ	5	米粉	3	こんにゃく	10			水	128	溶き水	10	上白糖	2	くきわかめ	5	乾しいたけ	1
	上之保ゆずの香りあえ		溶き水	10	いんげん	5			たまねぎ	20	パセリ粉	0.03	料理酒	4	青じそドレッシング	6	水	42
	りょくとうもやし	35	パセリ粉	0.02	ざらめ	3			ゆば	7	コーンともやしのソテー		うすくちしょうゆ	3			上白糖	1.4
	切干だいこん	2	さつまいものレモン煮		たまりしょうゆ	2			うすくちしょうゆ	4.6	りょくとうもやし	50	おろししょうが	0.8			塩	0.2
	ほうれんそう	8	さつまいも	50	こいくちしょうゆ	2.5			さば節だしパック	2	とうもろこし	10	鶏ミンチ	20			こいくちしょうゆ	3
	うすくちしょうゆ	2.8	上白糖	10	みりん	1.5			冷凍豆腐	30	塩	0.2	にんじん	30			液体だし	0.7
	上白糖	2	水	4	水	1			乾燥わかめ	0.5	こしょう	0.01	いり卵	15			ねぎ	15
	ゆず果汁	0.6	塩	0.15					ヨーグルト		スープストック	0.25	みつば	5			油揚げ	5
	りんご		レモン果汁	0.9					ヨーグルト	70							かまぼこ	10
	りんご	40															液卵	20
	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
	619	2.1	609	3.1	659	2.6	627	2.8	620	2.7	667	3.2	638	2.5	611	2.4	618	3

＊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）