≪2024年11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	11月1日 金		11月5日 火		11月6日 水		11月7日 木		11月8日 金		11月11日 月		11月12日 火		11月13日 水		11月14日 木		11月15日 金	
献立及び材料（中学校）	麦ごはん		栗入り五目ごはん		ナン		麦ごはん		麦ごはん		麦ごはん		麦ごはん		米粉食パン		麦ごはん		麦ごはん	
	精米	90	なたね油	0.4375	ナン120g	120	精米	90	精米	90	精米	90	精米	90	米粉パン（粉85g）	85	精米	90	精米	90
	米粒麦	9	おろししょうが	0.625	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		ごぼう	18.75	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	にんじん	12.5	スペイン風オムレツ		牛乳200ml	206	牛乳200ml	206	牛乳200ml	206	牛乳200ml	206	鶏肉のグリル　トマトソースかけ		牛乳200ml	206	牛乳200ml	206
	さんまの塩焼き		くり	25	チーズ入りスペイン風オムレツ	70	いわしのかば焼き風		とりつくねの照り焼き		きなこ豆		さけのゆうあん焼き		鶏もも肉	60	大豆ハンバーグ　和風ソースかけ		かつおと高野豆腐の甘酢がらめ	
	さんま塩ふり	50	むき枝豆	6.25	キーマカレー		いわし開きかたくり粉付き	40	つくねバーグ	60	三温糖	6.25	さけゆうあん漬け	60	ガーリックパウダー	0.05	大豆ハンバーグ	60	かつお角切りかたくり粉付き	37.5
	大平汁		乾しいたけ	0.625	なたね油	0.3125	なたね油	4	こいくちしょうゆ	3.75	水	1.875	さつまいものみそ汁		塩	0.1	うすくちしょうゆ	3.125	高野豆腐	3.125
	なたね油	0.3125	水	111.25	おろしにんにく	1.25	三温糖	2	三温糖	2.5	きなこ	0.5	水	137.5	こしょう	0.01	液体だし	0.625	なたね油	6.25
	鶏むね肉	12.5	油揚げ	12.5	おろししょうが	1.25	こいくちしょうゆ	3	みりん	1.25	煎り大豆	15	たまねぎ	18.75	米粉	0.4	みりん	1	液体だし	0.25
	れんこん	12.5	三温糖	1.25	豚ミンチ	37.5	みりん	1	水	6.25	なたね油	0.25	しいたけ	6.25	トマト水煮	8	かたくり粉	0.25	こいくちしょうゆ	2.875
	ごぼう	12.5	こいくちしょうゆ	6.25	黄ピーマン	12.5	おろししょうが	0.1	かみかみごぼう汁		ビーフカレー		さつまいも	31.25	県産トマトケチャップ	3	水	3.75	穀物酢	1
	にんじん	12.5	酒	1.25	たまねぎ	43.75	水	3	なたね油	0.375	なたね油	0.3125	なす	12.5	炒めたまねぎ	1	かきたま汁		みりん	1
	さといも	18.75	液体だし	0.625	レンズ豆	6.25	うち豆汁		豚もも肉	12.5	おろしにんにく	0.625	ねぎ	6.25	スープストック	0.1	水	162.5	県産トマトケチャップ	1.25
	水	125	アルファ化米	62.5	大豆水煮	18.75	さば節だしパック	2.5	ごぼう	18.75	牛もも肉	18.75	煮干し粉	0.625	トマトチリソース	3	さば節だしパック	2.5	三温糖	2.5
	こんにゃく	10	牛乳200ml		とうもろこし	12.5	水	125	にんじん	10	たまねぎ	50	溶き水	16.25	水	5	たまねぎ	25	水	2.5
	油揚げ	10	牛乳200ml	206	カレー粉	0.725	打ち豆	3.75	油揚げ	6.25	にんじん	12.5	洞戸みそ	6.25	ポテトスープ		えのきたけ	12.5	いりごま	0.625
	高野豆腐	1.25	ししゃもフライ		スープストック	1.25	だいこん	31.25	水	137.5	じゃがいも	31.25	ミックスみそ	3.75	ウィンナーカット	3.75	うすくちしょうゆ	5.75	呉汁	
	うすくちしょうゆ	5.625	子持ちししゃもフライ	40	塩	0.3125	さといも	31.25	豆腐	25	粉チーズ	2.5	厚揚げの煮つけ		セロリ	1.25	液体だし	1.875	水	143.75
	みりん	0.375	なたね油	4	三温糖	1.875	油揚げ	6.25	ねぎ	6.25	カレー粉	0.0625	なたね油	0.3125	たまねぎ	31.25	冷凍豆腐	25	だいこん	31.25
	塩	0.125	みそ汁		水	13.75	豆腐	25	液体だし	1.875	こしょう	0.0125	豚ミンチ	18.75	にんじん	18.75	かたくり粉	1.25	さといも	25
	液体だし	1.875	水	137.5	トマトケチャップ	7.5	ねぎ	6.25	うすくちしょうゆ	5.625	水	82.5	おろししょうが	0.25	じゃがいも	31.25	溶き水	6.25	にんじん	12.5
	キャベツの青じそあえ		だいこん	31.25	トマトピューレー	7.5	溶き水	16.25	さつまいものレモン煮		チャツネ	1.25	にんじん	10	水	150	液卵	18.75	大豆ペースト	12.5
	キャベツ	43.75	たまねぎ	31.25	ウスターソース	3.75	ミックスみそ	10	さつまいも	62.5	ウスターソース	3.75	だいこん	56.25	塩	0.125	こまつな	5	豆みそ	6.25
	きゅうり	12.5	ミックスみそ	3.75	米粉	1.875	ひじきの煮物		三温糖	6.25	米粉カレールウ	15	厚揚げ（大）	18.75	こしょう	0.0125	切干だいこんの煮物		溶き水	12.5
	塩	0.125	孫六みそ	6.25	溶き水	6.25	なたね油	0.3125	水	5.375	溶き水	32.5	三温糖	1.875	スープストック	1.875	なたね油	0.3125	こいくちしょうゆ	2.5
	いりごま	1.25	溶き水	16.25	切干だいこんのサラダ		にんじん	12.5	塩	0.375	牛乳	25	うすくちしょうゆ	3.75	キャベツ	18.75	にんじん	10	液体だし	1.875
	青じそ粉	0.5	液体だし	1.375	切干だいこん	5	長ひじき	5.625	レモン果汁	0.625	だいこんサラダ		みりん	1.25	根菜サラダ		切干だいこん	8.75	油揚げ	10
	みかん		豆腐	31.25	きゅうり	18.75	こんにゃく	6.25	のりの佃煮		だいこん	50	液体だし	0.625	れんこん	18.75	水	16.25	豆腐	31.25
	みかん	60	乾燥わかめ	0.625	にんじん	12.5	ちくわ	6.25	のり佃煮	8	いんげん	6.25	いんげん	6.25	ごぼう	18.75	三温糖	1.25	もぐもぐサラダ	
	ふりかけ		いちごクレープ		なたね油	0.4375	三温糖	3.125			きゅうり	12.5	水	6.25	むき枝豆	6.25	こいくちしょうゆ	3.125	りょくとうもやし	37.5
	わかめふりかけ	2	米粉いちごクレープ	35	うすくちしょうゆ	3.75	こいくちしょうゆ	3.5			とうもろこし	6.25	ふりかけ		きゅうり	10	液体だし	0.5	乾燥くきわかめ	0.625
					穀物酢	2.5	みりん	0.625			イタリアンドレッシングボトル	8	のりふりかけ	2	ごまドレッシングボトル	10	はんぺん	10	ブロッコリー	18.75
					三温糖	2.5	液体だし	0.75							ブルーベリージャム		いんげん	6.25	和風ドレッシングボトル	8
					ゆず果汁	0.625	水	12.5							ブルーベリージャム	15			飛騨りんご	
							いんげん	6.25											りんご	40
	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
	755	2.6	718	3	788	3.8	749	3	779	3	768	2.4	770	3.1	802	3.7	760	3.1	764	2.4

日	11月18日 月		11月19日 火		11月20日 水		11月21日 木		11月22日 金		11月25日 月		11月26日 火		11月27日 水		11月28日 木		11月29日 金	
献立及び材料（中学校）	麦ごはん		ソフト麺		黒食パン		麦ごはん		麦ごはん		麦ごはん		麦ごはん		お茶コッペパン		麦ごはん		麦ごはん	
	精米	90	ソフト麺（粉115g）	115	黒パン（粉85g）	85	精米	90	精米	90	精米	90	精米	90	お茶パン（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	米粒麦	9	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		牛乳200ml		牛乳200ml	206	牛乳200ml		牛乳200ml	
	牛乳200ml	206	大学芋		さごしのソテー　レモンソースかけ		牛乳200ml	206	牛乳200ml	206	牛乳200ml	206	牛乳200ml	206	さばのグリル　メキシカンソースかけ		牛乳200ml	206	牛乳200ml	206
	シュウマイ		さつまいも	62.5	さごし米粉付き	50	にしんのから揚げ		オムレツケチャップソースかけ		和風ハンバーグ		ささみのから揚げゆずソース		さば	50	大豆つつみ揚げ		いかの照り焼き風	
	シュウマイ	60	なたね油	6.25	みりん	1.875	にしん下味かたくり粉付き	56.25	プレーンオムレツ	60	鶏豚ハンバーグ	80	鶏ささみ	50	おろしにんにく	0.0625	大豆つつみ揚げ	60	いか	60
	マーボー豆腐		三温糖	5	うすくちしょうゆ	3.75	なたね油	5.625	中濃ソース	1.25	三温糖	1.25	酒	1.5	しょうが	0.125	なたね油	6	三温糖	1.875
	なたね油	0.3125	水	0.875	三温糖	3.75	ジビエみそ汁		トマトケチャップ	3.75	だいこん	10	大豆粉	2.5	炒めたまねぎ	5	田舎汁		みりん	2.5
	おろしにんにく	0.5	こいくちしょうゆ	1.25	なたね油	0.1875	しか肉	18.75	デミグラスソース	6.25	こいくちしょうゆ	2.5	かたくり粉	3	トマトケチャップ	3.75	なたね油	0.3125	こいくちしょうゆ	4.5
	おろししょうが	0.5	黒いりごま	0.625	レモン果汁	3.125	酒	0.625	水	3.75	みりん	1.25	なたね油	5	おろしりんご	3.75	ごぼう	12.5	水	2.5
	トウバンジャン	0.25	ミートソース		かたくり粉	0.25	ごぼう	12.5	トマトピューレー	6.25	おろししょうが	0.125	三温糖	4	減塩しょうゆ	3	油揚げ	6.25	かたくり粉	0.25
	豚ミンチ	25	なたね油	0.3125	溶き水	2.5	かぼちゃ	25	三温糖	0.625	かたくり粉	0.25	こいくちしょうゆ	4	三温糖	0.1875	だいこん	25	かす汁	
献立及び材料（中学校）	たまねぎ	50	おろしにんにく	0.625	コンソメスープ		油揚げ	6.25	だいこんスープ		水	2.5	みりん	1.65	ウスターソース	0.25	高野豆腐	3.75	水	143.75
	にんじん	18.75	レバーそぼろ	1.25	ベーコンカット	3.75	水	137.5	なたね油	0.375	すまし汁		ゆず果汁	2	水	3	水	150	だいこん	31.25
	たけのこ	12.5	豚ミンチ	12.5	にんじん	12.5	孫六みそ	5	りょくとうもやし	12.5	水	162.5	みそ汁		さつまいものシチュー		液体だし	1.375	ごぼう	12.5
	水	25	ひきわり大豆	12.5	たまねぎ	25	豆みそ	5	しめじ	6.25	えのきたけ	6.25	水	137.5	鶏むね肉	18.75	うすくちしょうゆ	5.75	こんにゃく	12.5
	三温糖	1.25	たまねぎ	50	水	150	溶き水	16.25	だいこん	43.75	ゆば	6.25	だいこん	25	こしょう	0.0125	塩	0.125	酒かす	3.125
	塩	0.15	にんじん	18.75	スープストック	1.875	煮干し粉	0.625	水	137.5	もみじ型かまぼこ	6.25	にんじん	12.5	白ワイン	0.5	酒	1.25	ミックスみそ	10
	中華だし	1.25	マッシュルーム	12.5	こしょう	0.0125	焼き豆腐	25	スープストック	1.5	豆腐	25	ミックスみそ	5	たまねぎ	31.25	みずな	6.25	溶き水	12.5
	豆みそ	3.75	三温糖	2.5	米粉アルファベットマカロニ	3.75	しょうが	0.125	こいくちしょうゆ	3.5	うすくちしょうゆ	5.625	孫六みそ	5	にんじん	12.5	韓国風肉じゃが		液体だし	2.25
	こいくちしょうゆ	5.625	スープストック	0.625	キャベツ	25	ねぎ	6.25	塩	0.125	液体だし	1.875	溶き水	16.25	さつまいも	43.75	なたね油	0.3125	油揚げ	10
	酒	2.5	水	78.75	ポテトサラダ		五目きんぴら		こしょう	0.0125	乾燥わかめ	0.625	液体だし	1.5	マッシュルーム	10	おろしにんにく	0.25	焼き豆腐	25
	冷凍豆腐	75	ウスターソース	3.75	じゃがいも	50	なたね油	0.3125	ねぎ	12.5	筑前煮		豆腐	25	水	87.5	コチジャン	0.375	ねぎ	6.25
	かたくり粉	1.25	トマトピューレー	12.5	ブロッコリー	12.5	れんこん	25	ガパオライス		なたね油	0.3125	こまつな	6.25	牛乳	37.5	豚もも肉	18.75	友禅ごはんの具	
	溶き水	5.625	トマトケチャップ	12.5	きゅうり	12.5	にんじん	12.5	なたね油	0.375	鶏むね肉	18.75	乾燥わかめ	0.375	米粉ホワイトルウ	8.75	たまねぎ	31.25	なたね油	0.3125
	ねぎ	6.25	米粉ハヤシルウ	8.125	塩	0.125	こんにゃく	18.75	豚ミンチ	25	にんじん	25	ブロッコリーサラダ		米粉	3.75	じゃがいも	62.5	三温糖	2.5
	ごま油	0.375	米粉	0.25	卵不使用マヨネーズ		ひじき	6.25	鶏ミンチ	25	ごぼう	25	ブロッコリー	25	溶き水	15	三温糖	3.75	酒	5
	もやしときゅうりのサラダ		溶き水	10	個食卵不使用マヨネーズ	10	はんぺん	12.5	おろししょうが	0.25	れんこん	18.75	カリフラワー	25	パセリ粉	0.0125	こいくちしょうゆ	5	うすくちしょうゆ	3.75
	りょくとうもやし	50	糸寒天サラダ				三温糖	2.5	おろしにんにく	0.25	こんにゃく	31.25	キャベツ	12.5	かいそうサラダ		酒	1.25	おろししょうが	1
	きゅうり	6.25	糸寒天	0.75			こいくちしょうゆ	3.75	たまねぎ	30	三温糖	2.5	和風ドレッシング		切干だいこん	5	にら	3.75	鶏ミンチ	25
	乾燥わかめ	0.375	きゅうり	12.5			みりん	0.625	ピーマン	2.5	こいくちしょうゆ	5	個食和風ドレッシング	8	乾燥わかめ	1	ごま油	1.25	にんじん	43.75
	中華ドレッシングボトル	10	キャベツ	31.25			水	3.75	赤ピーマン	6.25	酒	1.25			きゅうり	12.5	花かつお	0.625	いり卵	18.75
			とうもろこし	10			ごま油	0.25	黄ピーマン	6.25	みりん	1.25			青じそドレッシングボトル	10			みつば	6.25
			うすくちしょうゆ	2.5			いりごま	0.625	にんじん	10	液体だし	0.625			三温糖	0.25			みかん	
			りんご酢	1.875					エリンギ	10	水	18.75			はちみつ＆マーガリン				みかん	60
			三温糖	1.625					中華だし	0.625					はちみつ＆マーガリン	11				
			なたね油	0.625					こいくちしょうゆ	2										
									三温糖	1										
									トウバンジャン	0.0625										
									こしょう	0.0125										
									バジルソース	0.375										
									ナンプラー	0.625										
									ヨーグルト											
									ヨーグルト（ぶどう味）	80										
	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
	776	3	873	2.4	816	3.5	819	2.1	758	2.9	746	3.1	700	2.6	835	3.3	811	2.5	753	3.4

＊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、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）