≪2026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（中学校）	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	90	普通パン（粉75g）	75	精米	90	精米	90	精米	90	うどん（粉100g）	100	黒パン（粉75g）	75	精米	90	精米	90	精米	90
	米粒麦	9	牛乳200ml		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		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	60	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	60	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	62.5	なたね油	6	厚焼き卵	60	煎り大豆	15	あじ開きフライ	50	なたね油	3	カレースープ		さつまいも	62.5	豆腐ハンバーグ	80	さんまみぞれ煮	50
	なたね油	6.25	ミネストローネ		みそ汁		上白糖	6.25	なたね油	5	純ココア	0.3	ウィンナーカット	12.5	なたね油	6.25	上白糖	3.75	豆腐汁	
	みりん	1.25	たまねぎ	37.5	水	137.5	水	1	さつまいものみそ汁		グラニュー糖	5	にんじん	12.5	上白糖	5	減塩しょうゆ	3.75	水	162.5
	うすくちしょうゆ	2.5	にんじん	12.5	だいこん	25	こいくちしょうゆ	0.5	ごぼう	10	野菜ちゃんぽんうどん汁		だいこん	25	水	0.875	みりん	2.5	乾しいたけ	1.25
	上白糖	2.5	じゃがいも	25	えのきたけ	12.5	なたね油	0.25	だいこん	31.25	なたね油	0.375	じゃがいも	37.5	こいくちしょうゆ	1.25	ゆずよ	0.5	にんじん	12.5
	レモン果汁	1.5	こしょう	0.0125	豆みそ	3.75	あおのり	0.25	水	137.5	豚もも肉	25	水	137.5	わかめスープ		かたくり粉	0.3125	しめじ	10
	マーボー豆腐		スープストック	3.125	米みそ	6.25	ハヤシライス		さつまいも	31.25	たまねぎ	18.75	しめじ	12.5	水	175	水	2.5	豆腐	37.5
	なたね油	0.375	水	137.5	溶き水	16.25	なたね油	0.375	豆みそ	2.5	にんじん	10	スープストック	1.875	たまねぎ	25	なめこ汁		うすくちしょうゆ	5.75
	おろししょうが	0.375	キャベツ	31.25	煮干し粉	0.625	おろしにんにく	0.625	米みそ	7.5	たけのこ	10	塩	0.1875	塩	0.25	水	162.5	液体だし	2
	おろしにんにく	0.375	トマト水煮	18.75	豆腐	37.5	豚もも肉	25	溶き水	16.25	水	150	カレーパウダー	0.25	中華だし	2.5	たまねぎ	31.25	乾燥わかめ	0.625
	トウバンジャン	0.125	トマトケチャップ	2.5	乾燥わかめ	0.625	にんじん	18.75	液体だし	1.375	なると	7.5	いんげん	6.25	こいくちしょうゆ	1.25	なめこ	12.5	こまつな	6.25
	豚ミンチ	25	オレガノチップ	0.0125	ねぎ	6.25	たまねぎ	50	ねぎ	6.25	白湯ラーメンスープの素	8.75	米粉マカロニサラダ		かまぼこ	12.5	油揚げ	3.75	かぼちゃのそぼろあん	
	たまねぎ	50	ごぼうサラダ		肉じゃが		マッシュルーム	12.5	ひじきの煮物		こしょう	0.0125	米粉マカロニ	7.5	乾燥わかめ	0.625	豆みそ	7.5	なたね油	0.3125
	にんじん	18.75	ごぼう	43.75	なたね油	0.375	こしょう	0.0125	なたね油	0.375	塩	0.3125	キャベツ	25	にら	6.25	米みそ	2.5	豚ミンチ	12.5
	たけのこ	12.5	赤ピーマン	6.25	豚もも肉	25	スープストック	1.25	にんじん	12.5	中華だし	0.625	きゅうり	18.75	ビビンバ		煮干し粉	0.625	たまねぎ	18.75
	水	25	きゅうり	12.5	たまねぎ	25	水	105	長ひじき	3.75	キャベツ	25	とうもろこし	12.5	なたね油	0.3125	溶き水	6.25	かぼちゃ	62.5
	上白糖	1.25	ごまドレッシングボトル	12.5	にんじん	12.5	トマトケチャップ	6.25	大豆水煮	6.25	豆乳	12.5	コールスロードレッシングボトル	12.5	おろししょうが	0.25	おろししょうが	0.25	上白糖	1.625
	塩	0.15			じゃがいも	62.5	ウスターソース	2.5	厚揚げ（小）	25	かたくり粉	1.875			おろしにんにく	0.25	白菜	12.5	こいくちしょうゆ	2.25
	中華だし	1.25			上白糖	3.125	ハヤシベース	17.5	上白糖	1.875	溶き水	5			トウバンジャン	0.25	筑前煮		液体だし	0.375
	豆みそ	3.75			みりん風調味料	1.25	溶き水	32.5	こいくちしょうゆ	2.25	ごま油	0.25			豚もも肉	31.25	なたね油	0.375	水	12.5
	こいくちしょうゆ	4.125			こいくちしょうゆ	5	米粉	0.625	液体だし	0.625	ブロッコリーのおかかあえ				上白糖	2.5	鶏むね肉	25	かたくり粉	0.625
	料理酒	2.5			液体だし	0.625	キャベツサラダ		水	12.5	ブロッコリー	50			料理酒	2.5	料理酒	1.25		
	冷凍豆腐	75			こんにゃく	18.75	キャベツ	43.75	いんげん	6.25	花かつお	0.625			みりん風調味料	1.25	ごぼう	18.75		
	かたくり粉	1.25			いんげん	6.25	きゅうり	6.25			こいくちしょうゆ	2.5			こいくちしょうゆ	5.625	れんこん	18.75		
	溶き水	5.625					とうもろこし	6.25			上白糖	0.5			にんじん	18.75	にんじん	12.5		
	ねぎ	6.25					イタリアンドレッシングボトル	10							りょくとうもやし	37.5	たけのこ	12.5		
	ごま油	0.375													こまつな	8.75	こんにゃく	18.75		
	キャベツともやしの青じそあえ														いりごま	1.25	上白糖	2.5		
	キャベツ	31.25													ごま油	0.625	こいくちしょうゆ	5		
	りょくとうもやし	25															みりん風調味料	1.25		
	きゅうり	12.5															液体だし	0.625		
	青じそ粉	0.625															水	18.75		
	塩	0.25																		
	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	エネルギー	塩分
	766	2.9	773	3.9	724	2.9	740	3	731	2.6	725	3.1	738	3.5	750	2.8	727	3.2	737	2.4

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（中学校）	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	90	米粉パン（粉75g）	75	精米	90	精米	90	なたね油	0.375	普通パン（粉85g）	85	精米	90	精米	90	精米	90
	米粒麦	9	牛乳200ml		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	米粒麦	9
	牛乳200ml		牛乳200ml	206	牛乳200ml		牛乳200ml		鶏むね肉	12.5	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	10	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	10	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	62.5	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	115	こしょう	0.01	さわらかたくり粉付き	50	れんこん	56.25	鶏豚ハンバーグ	80
	こいくちしょうゆ	3.125	おろししょうが	0.1	なたね油	6	いも煮		油揚げ	3.75	白ワイン	2.5	なたね油	5	なたね油	5.625	みりん風調味料	2.5
	料理酒	1.25	炒めたまねぎ	5	洞戸みそ汁		なたね油	0.375	さつまいも	31.25	なたね油	0.2	みりん	1.875	カレーライス		上白糖	1.875
	おろししょうが	0.375	上白糖	1.2	水	137.5	豚もも肉	12.5	うすくちしょうゆ	7.5	米粉	1	上白糖	3.125	なたね油	0.3125	減塩しょうゆ	3.75
	かたくり粉	12.5	減塩しょうゆ	2.5	たまねぎ	25	さといも	37.5	上白糖	1.875	マーマレード	4	こいくちしょうゆ	3.125	おろしにんにく	0.75	おろしにんにく	0.125
	なたね油	6.25	穀物酢	1	米みそ	6.875	にんじん	12.5	料理酒	1.25	減塩しょうゆ	3	かたくり粉	0.25	豚もも肉	25	おろししょうが	0.25
	たぬき汁		かたくり粉	0.2	洞戸みそ	3.75	こんにゃく	12.5	液体だし	0.625	水	1	水	2.5	たまねぎ	50	かたくり粉	0.375
	なたね油	0.3125	水	2.5	溶き水	16.25	水	137.5	もみじ型かまぼこ	6.25	ごぼうのポタージュ		のっぺい汁		にんじん	12.5	水	3.75
	にんじん	18.75	白菜のお豆乳スープ		煮干し粉	0.625	厚揚げ（中）	25	アルファ化米	62.5	なたね油	0.375	水	137.5	じゃがいも	31.25	白菜のみそ汁	
	こんにゃく	25	なたね油	0.375	白菜	25	まいたけ	10	牛乳200ml		たまねぎ	31.25	角切りこんぶ	1.25	水	82.5	だいこん	25
	えのきたけ	12.5	ウィンナーカット	6.25	豆腐	37.5	うすくちしょうゆ	5.375	牛乳200ml	206	ごぼう	12.5	さといも	31.25	チャツネ	2.5	にんじん	12.5
	油揚げ（岐阜県産）	3.75	にんじん	12.5	油揚げ（岐阜県産）	3.75	上白糖	0.25	かつおの揚げがらめ		じゃがいも	31.25	だいこん	31.25	ウスターソース	3.75	水	137.5
	水	162.5	白菜	31.25	関ジビエのしぐれ煮		液体だし	1.375	かつお角切りかたくり粉付き	68.75	ごぼうペースト	12.5	こんにゃく	12.5	溶き水	32.5	白菜	25
	ごぼう天	18.75	マッシュルーム	6.25	なたね油	0.375	ねぎ	10	なたね油	6.25	スープストック	1.625	油揚げ	3.75	米粉カレールウ	17.5	米みそ	10
	こいくちしょうゆ	4.375	ひきわり大豆	12.5	おろししょうが	0.625	もやしとこまつなのごまあえ		みりん	1.25	こしょう	0.0125	こいくちしょうゆ	6.25	牛乳	18.75	溶き水	20
	液体だし	1.5	スープストック	1.875	しか肉	25	りょくとうもやし	43.75	減塩しょうゆ	1.25	塩	0.25	液体だし	1.875	米粉	1.875	液体だし	1.25
	おろししょうが	0.375	塩	0.25	料理酒	3.75	こまつな	12.5	上白糖	1.875	水	87.5	かたくり粉	0.625	海藻サラダ		乾燥わかめ	0.625
	かたくり粉	0.75	こしょう	0.0125	ごぼう	37.5	いりごま	1.25	トマトケチャップ	3.75	牛乳	37.5	溶き水	6.25	乾燥わかめ	1.25	木の葉丼の具（卵とじ）	
	溶き水	6.25	水	87.5	にんじん	12.5	塩昆布	2.5	水	2.5	米粉ホワイトルウ	7.5	ねぎ	6.25	きゅうり	12.5	なたね油	0.375
	塩	0.375	豆乳	31.25	きざみしょうが	1.25			ゆば入りすまし汁		米粉	3.75	友禅ごはんの具		りょくとうもやし	37.5	たまねぎ	25
	ねぎ	6.25	米粉	3.75	こんにゃく	12.5			水	160	溶き水	12.5	上白糖	2.5	くきわかめ	6.25	乾しいたけ	1.25
	上之保ゆずの香りあえ		溶き水	12.5	いんげん	6.25			たまねぎ	25	パセリ粉	0.0375	料理酒	5	青じそドレッシング	7.5	水	52.5
	りょくとうもやし	43.75	パセリ粉	0.025	ざらめ	3.75			ゆば	8.75	コーンともやしのソテー		うすくちしょうゆ	3.75			上白糖	1.75
	切干だいこん	2.5	さつまいものレモン煮		たまりしょうゆ	2.5			うすくちしょうゆ	5.75	りょくとうもやし	62.5	おろししょうが	1			塩	0.25
	ほうれんそう	10	さつまいも	62.5	こいくちしょうゆ	3.125			さば節だしパック	2.5	とうもろこし	12.5	鶏ミンチ	25			こいくちしょうゆ	3.75
	うすくちしょうゆ	3.5	上白糖	12.5	みりん	1.875			冷凍豆腐	37.5	塩	0.25	にんじん	37.5			液体だし	0.875
	上白糖	2.5	水	5	水	1.25			乾燥わかめ	0.625	こしょう	0.0125	いり卵	18.75			ねぎ	18.75
	ゆず果汁	0.75	塩	0.1875					ヨーグルト		スープストック	0.3125	みつば	6.25			油揚げ	6.25
	りんご		レモン果汁	1.125					ヨーグルト	70							かまぼこ	12.5
	りんご	40															液卵	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
	750	2.9	741	3.7	764	3	725	3.2	726	3.1	784	3.8	775	2.9	740	3.1	758	3.5

＊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、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）