

中学校

関市学校給食センター (単位:グラム)

日	12月1日 月	12月2日 火	12月3日 水	12月4日 木	12月5日 金	12月8日 月	12月9日 火	12月10日 水	12月11日 木	12月12日 金
献 立 及 び 材 料 (中 学 校)	麦ごはん	麦ごはん	コッペパン	麦ごはん	麦ごはん	麦ごはん	中華麺	コッペパン	麦ごはん	麦ごはん
	精米 90	精米 90	普通パン(粉75g) 75	精米 90	精米 90	精米 90	中華麺 220	普通パン(粉75g) 75	精米 90	精米 90
	米粒麦 9	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
	牛乳200ml	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 206	牛乳200ml 206	あじフリッター	牛乳200ml 206	牛乳200ml 206	牛乳200ml 206	きなこ揚げパン	ポテトグラタン	牛乳200ml 206	牛乳200ml 206
	ひらまの照り焼き	鶏肉の生姜焼き	あじフリッター 40	焼きギョウザ	ささみのから揚げゆずソース	さわらのみそネーズかけ	卵なしロールパン 30	ポテトグラタン 50	大豆ハンバーグ・梅風味だれ	とんかつ
	ひらま照り漬け 50	鶏もも肉 60	なたね油 4	焼きギョウザ 54	鶏ささみ 50	さわらうす塩 60	なたね油 3	チリコンカン	大豆ハンバーグ 60	とんかつ 60
	すまし汁	こいくちしょうゆ 3	トマト煮込みスープ	マーボー豆腐	料理酒 1.5	三温糖 2.75	きなこ 3	なたね油 0.3125	三温糖 1.25	なたね油 6
	水 162.5	おろししょうが 1	なたね油 0.3125	なたね油 0.3125	かたくり粉 3.5	粉からし 0.1	グラニュー糖 5	おろしにんにく 0.25	うすくちしょうゆ 2.5	関東煮
	乾しいたけ 0.375	料理酒 1	豚もも肉 25	おろしにんにく 0.5	米粉 1.5	みそ 2.5	塩 0.05	豚ミンチ 31.25	料理酒 0.625	水 125
	かまぼこ 12.5	みりん 1.2	たまねぎ 50	おろししょうが 0.5	なたね油 5	卵不使用マヨネーズ大袋	みそラーメン汁	にんじん 18.75	梅ジャム 5.625	液体だし 1.875
	豆腐 37.5	三温糖 1.2	にんじん 18.75	トウバンジャン 0.25	三温糖 2.5	こいくちしょうゆ 1.25	水 150	たまねぎ 25	かたくり粉 0.125	だいこん 50
	うすくちしょうゆ 6.25	米粉 0.8	じゃがいも 43.75	豚ミンチ 25	こいくちしょうゆ 2.5	穀物酢 1.25	にんじん 18.75	こしょう 0.0125	みぞれ汁	にんじん 18.75
	さば節だしパック 2.5	なたね油 0.5	白いんげん豆 12.5	たまねぎ 50	みりん 1	水 1.25	ミックスみそ 5	白いんげん豆 37.5	水 137.5	こんにゃく 18.75
	乾燥わかめ 0.625	さつまいものみそ汁	スープストック 1.25	にんじん 18.75	ゆず果汁 1	ためき汁	料理酒 1.125	レンズ豆 25	だいこん 25	角切りこんぶ 1
	ねぎ 6.25	たまねぎ 25	塩 0.4375	たけのこ 12.5	孫六みそ汁	なたね油 0.3125	みそラーメンスープの素 13.75	とうもろこし 12.5	白菜 25	こいくちしょうゆ 5
	肉じゃが	さつまいも 25	水 125	水 25	水 137.5	おろししょうが 0.375	はんぺん 12.5	水 18.75	油揚げ 3.75	みりん 1.25
	なたね油 0.375	水 137.5	トマトピューレー 7.5	三温糖 1.25	にんじん 12.5	にんじん 18.75	りよくとうもやし 5	ウスターソース 7.5	ミックスみそ 10	丸はんぺん 18.75
	豚もも肉 25	油揚げ 3.75	トマトケチャップ 8.75	塩 0.15	さといも 18.75	こんにゃく 25	乾燥わかめ 0.625	トマトケチャップ 11.25	溶き水 16.25	厚揚げ(大) 31.25
	たまねぎ 25	麦みそ 4.375	ウスターソース 2.5	中華だし 1.25	こんにゃく 10	えのきたけ 12.5	ねぎ 12.5	トマトピューレー 12.5	液体だし 1.375	赤しそあえ
	にんじん 12.5	ミックスみそ 6.25	フルーツ杏仁	豆みそ 3.75	ミックスみそ 4.375	油揚げ 3.75	さつぱりあえ	トマトチリソース 6.25	豆腐 37.5	キャベツ 18.75
	じゃがいも 62.5	溶き水 16.25	みかんレトルト 25	こいくちしょうゆ 4.125	孫六みそ 6.25	水 162.5	さつまいも 25	白菜サラダ	ねぎ 6.25	りよくとうもやし 31.25
	三温糖 3.5	液体だし 1.375	バインアップレトルト 25	料理酒 2.5	溶き水 16.25	ごぼう天 18.75	じゃがいも 25	白菜 50	ひじきの煮物	こまつな 6.25
	みりん 1.25	豆腐 25	黄桃レトルト 25	冷凍豆腐 75	液体だし 1.375	こいくちしょうゆ 4.375	むき枝豆 6.25	にんじん 3.75	なたね油 0.3125	赤しそ粉 0.75
	こいくちしょうゆ 5.625	浦上そぼろ	豆乳ダイスゼリー 37.5	かたくり粉 1.25	豆腐 25	液体だし 1.5	うすくちしょうゆ 2.5	乾燥わかめ 0.625	にんじん 12.5	塩 0.125
	液体だし	なたね油 0.3125		溶き水 5.625	こまつな 12.5	かたくり粉 0.75	きゅうり 10	ごまドレッシングボトル 10	長ひじき 6.25	あまみそ
こんにゃく 6.25	豚もも肉 7.5		ねぎ 6.25	れんこんとごぼうのきんぴら	溶き水 6.25	穀物酢 2.5		三温糖 2	個食あまみそ 15	
	ごぼう 15		ごま油 0.375	なたね油 0.3125	ごぼう 31.25	塩 0.375		こいくちしょうゆ 2.75		
	にんじん 11.25		もやしのサラダ	ごぼう 31.25	ねぎ 6.25			液体だし 0.5		
	こんにゃく 17.5		りよくとうもやし 37.5	れんこん 25	かぼちゃのそぼろ煮			水 12.5		
	三温糖 1.25		大豆もやし 12.5	三温糖 2.5	なたね油 0.3125			こんにゃく 6.25		
	こいくちしょうゆ 2.25		きゅうり 10	こいくちしょうゆ 4	豚ミンチ 12.5			いんげん 6.25		
	みりん 0.75		青じそドレッシング	みりん 0.625	たまねぎ 25					
	りよくとうもやし 15		個食青じそドレッシング 10	水 3.75	かぼちゃ 62.5					
	はんぺん 5			ちくわ 6.25	三温糖 1.625					
				ごま油 0.25	こいくちしょうゆ 2.5					
				いりごま 0.625	液体だし 0.375					
				マスカットゼリー						
				マスカットゼリー 30						
	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
	715 2.9	743 2.5	792 3.2	751 2.9	753 2.8	776 2.8	762 3.9	785 3.4	734 3.1	745 3

日	12月15日 月	12月16日 火	12月17日 水	12月18日 木	12月19日 金	12月22日 月	12月23日 火	12月24日 水	12月25日 木
献 立 及 び 材 料 (中 学 校)	麦ごはん	麦ごはん	食パン	麦ごはん	麦ごはん	麦ごはん	カラフルピラフ	黒食パン	麦ごはん
	精米 90	精米 90	普通パン(粉85g) 85	精米 90	精米 90	精米 90	なたね油 0.625	黒パン(粉85g) 85	精米 90
	米粒麦 9	米粒麦 9	牛乳200ml	米粒麦 9	米粒麦 9	米粒麦 9	ウィンナーカット 18.75	牛乳200ml	米粒麦 9
	牛乳200ml	牛乳200ml		牛乳200ml	牛乳200ml	牛乳200ml	たまねぎ 25	牛乳200ml 206	牛乳200ml
	牛乳200ml 206	牛乳200ml 206	ハンバーグケチャップソース	牛乳200ml 206	牛乳200ml 206	牛乳200ml 206	にんじん 12.5	鶏肉の米粉ガーリック焼き	牛乳200ml 206
	鶏肉の塩から揚げ	いかメンチカツ	鶏豚ハンバーグ 60	さばの塩焼き	れんこんチップス	かぼちゃコロッケ	マッシュルーム 12.5	鶏もも肉 60	いわしの生姜煮
	鶏むね肉 62.5	いかメンチカツ 60	トマトケチャップ 2.5	さば塩ふり 60	れんこん 56.25	かぼちゃコロッケ 60	ピーマンミックス 6.25	ガーリックパウダー 0.05	いわし生姜煮 50
	うすくちしょうゆ 2.5	なたね油 6	ウスターソース 2.5	白菜のすまし汁	なたね油 5.625	なたね油 6	むき枝豆 12.5	オリーブ油 0.2	こぼ汁
	塩 0.1875	わかめスープ	三温糖 1.25	水 162.5	カレーライス	粕汁	スープストック 1.25	パプリカ粉 0.12	水 162.5
	料理酒 1.25	水 175	トマトビュレー 6.25	液体だし 1.875	なたね油 0.3125	にんじん 12.5	塩 0.625	塩 0.4	だいこん 25
	おろししょうが 0.375	たまねぎ 25	ポタージュ	えのきたけ 6.25	おろしにんにく 0.625	だいこん 31.25	水 106.25	こしょう 0.1	かまぼこ 6.25
	なたぐり粉 12.5	塩 0.375	なたね油 0.625	かまぼこ 12.5	豚もも肉 25	れんこん 12.5	アルファ化米 62.5	米粉 0.4	うすくちしょうゆ 5.75
	なたね油 6.25	中華だし 1.875	たまねぎ 31.25	豆腐 37.5	たまねぎ 50	酒かす 2.5	牛乳200ml	ポトフ	液体だし 1.25
	かみかみ豚汁	こいくちしょうゆ 1.25	じゃがいもペースト 12.5	うすくちしょうゆ 5.75	にんじん 18.75	ミックスみそ 10	牛乳200ml 206	なたね油 0.3125	糸こんにぶ 0.375
	豚もも肉 12.5	えのきたけ 10	白いんげん豆ペースト 12.5	白菜 12.5	じゃがいも 31.25	カレーパウダー 0.125	大豆つつみ揚げ 60	ウィンナーカット 12.5	油揚げ 6.25
	ごぼう 11.25	かまぼこ 12.5	じゃがいも 25	友禅ごはんの具	水 82.5	液体だし 1.875	大豆つつみ揚げ 60	セロリ 3.75	豆腐 37.5
	だいこん 25	乾燥わかめ 1	とうもろこし 12.5	三温糖 2.5	チャツネ 2.5	豆腐 25	なたね油 6	たまねぎ 37.5	筑前煮
	にんじん 18.75	切干だいこんのピビンバ	コンソメ 1.625	料理酒 5	ウスターソース 3.75	油揚げ 10	冬野菜のミネストローネ	にんじん 18.75	なたね油 0.375
	こんにゃく 12.5	なたね油 0.625	こしょう 0.0125	うすくちしょうゆ 3.75	おろししょうが 1	ねぎ 6.25	オリーブ油 0.625	じゃがいも 37.5	鶏もも肉 18.75
	水 137.5	おろししょうが 0.25	水 87.5	おろししょうが 1	米粉カレールウ 17.5	豚丼の具	たまねぎ 25	水 150	にんじん 18.75
豆みそ 6.25	おろしにんにく 0.25	牛乳 37.5	鶏ミンチ 25	溶き水 32.5	なたね油 0.3125	れんこん 12.5	塩 0.25	ごぼう 18.75	
孫六みそ 5	トウバンジャン 0.1875	生クリーム 6.25	にんじん 43.75	牛乳 25	おろししょうが 0.25	カリフラワー 12.5	こしょう 0.0125	たけのこ 18.75	
溶き水 16.25	豚もも肉 31.25	米粉ホワイトルウ 6.25	いり卵 18.75	米粉マカロニサラダ	豚もも肉 31.25	ブロッコリー 12.5	スープストック 1.875	さといも 18.75	
煮干し粉 0.3125	三温糖 2.5	米粉 2.5	みつば 6.25	米粉マカロニ 3.75	たまねぎ 50	さつまいも 37.5	キャベツ 25	こんにゃく 18.75	
液体だし 1.25	料理酒 2.5	溶き水 15		キャベツ 25	三温糖 5	こしょう 0.0125	根菜とお豆のサラダ	三温糖 2.5	
冷凍豆腐 25	みりん 1.25	パセリ粉 0.0125		きゅうり 12.5	こいくちしょうゆ 7.5	スープストック 31.25	ごぼう 31.25	こいくちしょうゆ 5	
ねぎ 6.25	こいくちしょうゆ 5.625	海藻サラダ		とうもろこし 6.25	料理酒 2.5	水 137.5	れんこん 12.5	料理酒 1.25	
ブロッコリーときゅうりのおかかあえ	にんじん 12.5	海藻ミックス 1.25		イタリアンドレッシングボトル 10	こんにゃく 31.25	トマト水煮 15	むき枝豆 6.25	みりん 1.25	
ブロッコリー 43.75	たけのこ 7.5	にんじん 3.75			かまぼこ 12.5	トマトビュレー 6.25	大豆水煮 6.25	液体だし 0.625	
きゅうり 6.25	切干だいこん 5	だいこん 43.75			いんげん 6.25	クリスマスデザート	10	水 18.75	
花かつお 0.625	りよくとうもやし 25	青じそドレッシングボトル 8.75				米粉ココアカップケーキ 23			
こいくちしょうゆ 2.5	こまつな 10								
三温糖 0.625	ごま油 0.625								
みかん									
みかん 50									
	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
	762 2.6	745 3.3	780 3.8	741 3.1	777 2.8	819 3.4	790 3.5	850 3.6	727 2.8

* 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)

