

『2025年12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	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	牛乳200ml	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
	ひらまさの照り焼き	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
	ひらまさ照り漬け 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	なたね油 125	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	米みそ 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 5	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	にんじん 18.75	トウバンジヤン 0.25	三温糖 2.5	こいくちしょうゆ 2.5	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 18.75	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	たぬき汁 1.25	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	孫六みそ汁 12.5	なたね油 0.3125	みそラーメンスープの素 13.75	白菜 25	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	トマトピューレー 10	ウスターソース 7.5	丸はんぺん 18.75	赤しそえ
	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	りょくどうもやし 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 6.25	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	トマトピューレー 25	料理酒 2.5	溶き水 16.25	さつまいも 25	白菜サラダ 6.25	ねぎ 6.25	りょくどうもやし 31.25
	三温糖 3.5	液体だし 1.375	黄桃レトルト 25	冷凍豆腐 75	溶き水 1.375	豆腐 25	液体だし 1.5	むき枝豆 6.25	ひじきの煮物 6.25	こまつな 6.25
	みりん 1.25	豆腐 25	豆乳ダイスゼリー 37.5	かたくり粉 1.25	溶き水 5.625	こまつな 12.5	かたくり粉 0.75	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	溶き水 6.25	ねぎ 6.25	水 16.25	れんこんとごぼうのきんぴら 25	塩 0.375	かぼちゃのそぼろ煮 6.25	塩 0.125	塩 0.125
	液体だし 0.625	なたね油 0.3125	なたね油 6.25	ごま油 0.375	なたね油 0.3125	なたね油 6.25	なたね油 0.3125	なたね油 3.75	長ひじき 6.25	あまみそ 15
	こんにゃく 6.25	豚もも肉 7.5	ごぼう 15	にんじん 11.25	もやしのサラダ	ごぼう 31.25	かぼちゃのそぼろ煮 6.25	三温糖 1.25	三温糖 2	個食あまみそ 15
	ごぼう 15	にんじん 17.5	にんじん 37.5	大豆もやし 12.5	大豆もやし 12.5	れんこん 25	なたね油 0.3125	なたね油 0.3125	こまつな 6.25	こまつな 6.25
	三温糖 1.25	こいくちしょうゆ 2.25	きゅうり 10	青じそドレッシング 10	青じそドレッシング 10	青じそドレッシング 10	なたね油 6.25	なたね油 0.3125	なたね油 0.3125	赤しそ粉 0.75
	みりん 0.75	りょくどうもやし 15	はんぺん 5	マスクットゼリー 30	マスクットゼリー 30	マスクットゼリー 30	マスクットゼリー 30	マスクットゼリー 30	マスクットゼリー 30	マスクットゼリー 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	牛乳200ml	ワインカット 18.75	牛乳200ml	米粒麦 9
	牛乳200ml	牛乳200ml	牛乳200ml 206	牛乳200ml	牛乳200ml	牛乳200ml 206	たまねぎ 25	牛乳200ml 206	牛乳200ml
	牛乳200ml 206	牛乳200ml 206	ハンバーゲチャッピングソース	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	ビーマンミックス 6.25	ガーリックハウダー 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	こぶ汁
	塩 0.1875	わかめスープ	三温糖 1.25	水 162.5	カレーライス	粒汁	スープストック 1.25	パプリカ粉 0.12	スープ
	料理酒 1.25	水 175	トマトピューレー 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	ボタージュ	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
	かたくり粉 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	水 137.5	牛乳200ml	ボトフ	液体だし 1.25
	かみかみ豚汁	こいくちしょうゆ 1.25	じゃがいもベース 12.5	白菜 12.5	じやがいも 31.25	にんじん 18.75	酒かす 2.5	牛乳200ml 206	なたね油 0.3125
	豚もも肉 12.5	えのきたけ 10	白いんげん豆ベース 12.5	三温糖 2.5	三温糖 2.5	じやがいも 31.25	ミックスみそ 10	大豆つつみ揚げ 12.5	糸こんぶ 0.375
	ごぼう 11.25	かまぼこ 12.5	コンソメ 1.625	料理酒 5	チャツネ 2.5	水 82.5	液体だし 1.875	セロリ 3.75	油揚げ 6.25
	だいこん 25	乾燥わかめ 1	とうもろこし 12.5	ウスターソース 3.75	豆腐 25	豆腐 25	油揚げ 10	なたね油 6	豆腐 37.5
	にんじん 18.75								