

日	1月9日 金	1月13日 火	1月14日 水	1月15日 木	1月16日 金	1月19日 月	1月20日 火	1月21日 水
献立及び材料 (小学校中学年)	麦ごはん	うどん	コッペパン	麦ごはん	麦ごはん	麦ごはん	干してレベルアップ炊き込みごはん	黒コッペパン
	精米 70	うどん(粉70g) 70	普通パン(粉55g) 55	精米 70	精米 70	精米 70	なたね油 0.3	黒パン(粉55g) 55
	米粒麦 7	牛乳200ml	牛乳200ml	米粒麦 7	米粒麦 7	米粒麦 7	おろししょうが ^g 0.5	牛乳200ml
	牛乳200ml	牛乳200ml 206	牛乳200ml 206	牛乳200ml	牛乳200ml	牛乳200ml	鶏むね肉 10	牛乳200ml 206
	牛乳200ml 206	カレーうどん汁	ハンバーグデミグラスソースかけ	牛乳200ml 206	牛乳200ml 206	牛乳200ml 206	にんじん 10	豚肉とにんじんの揚げがらめ
	メンチカツヤンニョムたれかけ	たまねぎ 20	鶏豚ハンバーグ 50	ぶりの照り焼き	さつまいもの揚げがらめ	飛騨牛コロッケ	むき枝豆 10	豚もも肉角切り 50
	小麦不使用メンチカツ 40	にんじん 10	赤ワイン 1	ぶり照り漬け 40	さつまいも 55	飛騨牛コロッケ 50	乾しいたけ 0.5	料理酒 2
	三温糖 0.5	カレーパウダー 0.2	三温糖 1	白菜汁	なたね油 5.5	なたね油 5	水 89	おろししょうが ^g 0.4
	こいくちしょうゆ 0.5	水 90	デミグラスソース 5	水 110	三温糖 4	わかめスープ	三温糖 1	にんじん 15
	コチジャン 0.4	液体だし 2	トマトピューレー 5	にんじん 10	水 0.7	水 140	こいくちしょうゆ 5	かたくり粉 6
	トマトケチャップ 2.5	こいくちしょうゆ 2.5	ウスターソース 1	しめじ 10	こいくちしょうゆ 1	りよくとうもやし 20	料理酒 1	米粉 2
	水 3	油揚げ 5	水 2	米みそ 8	静岡風おでん	えのきたけ 8	液体だし 0.5	なたね油 6
	トックスープ	かまぼこ 10	豆乳パンブキンスープ	液体だし 1.1	水 100	塩 0.3	ひじき 3	みりん 1
	水 140	ほぐしささみ 8	なたね油 0.3	冷凍豆腐 30	液体だし 1.5	中華だし 2	煮干し粉 0.3	三温糖 2
	たまねぎ 20	米粉カレールウ 11	たまねぎ 20	梅型かまぼこ 8	角切りこんぶ 1	こいくちしょうゆ 1	アルファ化米 50	減塩しょうゆ 2.5
	にんじん 8	溶き水 26	かぼちゃ 25	白菜 25	だいこん 50	ほぐしかまぼこ 5	牛乳200ml	ばかたれ 1
	塩 0.3	かたくり粉 1.2	かぼちゃペースト 20	じゃがいものそぼろ煮	にんじん 15	こまつな 5	牛乳200ml 206	水 2
	中華だし 2	溶き水 6	水 110	なたね油 0.25	こんにゃく 15	乾燥わかめ 0.5	さわらのみそネーズかけ	さといものまろやかポタージュ
	こいくちしょうゆ 1	ねぎ 5	こしょう 0.01	豚ミンチ 10	こいくちしょうゆ 4	友禅ごはんの具	さわら 50	なたね油 0.2
	トック 12	きなこ揚げパン	スープストック 1.2	たまねぎ 20	みりん 1	三温糖 2	三温糖 2.2	ベーコンカット 3
	チンゲンサイ 5	卵乳なしロールパン 30	豆乳 25	じゃがいも 55	黒はんぺん 8	料理酒 4	粒マスタード 0.5	たまねぎ 25
	ビビンバ	なたね油 3	米粉ホワイトルウ 5	三温糖 2	鶏肉団子 15	うすくちしょうゆ 3	米みそ 2	とうもろこし 6
	なたね油 0.25	きなこ 3	溶き水 10	こいくちしょうゆ 3	厚揚げ(中) 15	おろししょうが 0.8	小麦不使用マヨネーズ大袋 4	さといも 15
	おろししょうが 0.2	グラニュー糖 4	米粉 0.5	液体だし 0.4	粉かつお 0.2	鶏ミンチ 20	こいくちしょうゆ 1	さといもペースト 7
	おろしにんにく 0.2	上白糖 1	ブロッコリーのサラダ	いんげん 8	あおのり 0.01	にんじん 35	穀物酢 1	スープストック 1.2
	豚もも肉 25	塩 0.05	とうもろこし 10		赤しそあえ	いり卵 15	水 1	こしょう 0.01
	三温糖 2	ごぼうサラダ	ブロッコリー 30		きゅうり 10	みつば 5	ラッキーセブン汁	水 70
	料理酒 1	ごぼう 35	にんじん 8		りよくとうもやし 35		水 110	パセリ粉 0.02
	みりん 1	りよくとうもやし 10	卵不使用マヨネーズ		赤しそ粉 0.6		だいこん 15	牛乳 30
	こいくちしょうゆ 4.5	きゅうり 5	鶏食卵不使用マヨネーズ 10		塩 0.1		ごぼう 8	生クリーム 2
	赤ピーマン 10	ごまドレッシングボトル			わかめふりかけ		こんにゃく 5	米粉ホワイトルウ 2
	くきわかめ 5				わかめふりかけ 2		豆腐 25	溶き水 10
	りよくとうもやし 30						かぼちゃ 15	米粉 3
	にら 5						油揚げ 3	塩 0.05
	いりごま 1						うすくちしょうゆ 4.6	マーガリン 0.3
	ごま油 0.5						液体だし 1.5	海藻サラダ
							ねぎ 5	海藻ミックス 0.7
							はちみつレモンゼリー	きゅうり 10
							はちみレモンゼリー 60	だいこん 30
								こいくちしょうゆ 1.8
								りんご酢 2
								三温糖 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
	629 2.2	678 2.7	641 2.7	623 2.1	626 2.2	633 2.4	620 2.5	671 2.7

日	1月22日 木	1月23日 金	1月26日 月	1月27日 火	1月28日 水	1月29日 木	1月30日 金
献立及び材料 (小学校中学年)	麦ごはん	麦ごはん	麦ごはん	麦ごはん	米粉コッペパン	麦ごはん	麦ごはん
	精米 70	精米 70	精米 70	精米 70	米粉パン(粉55g) 55	精米 70	精米 70
	米粒麦 7	米粒麦 7	米粒麦 7	米粒麦 7	牛乳200ml	米粒麦 7	米粒麦 7
	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	牛乳200ml 206	牛乳200ml 206	牛乳200ml 206	岐阜のますフライ	牛乳200ml 206	牛乳200ml 206
	明宝ソーセージ	ユーリンチー上之俵ゆず風味	さばのしょうが煮	鶏肉とごぼうのゆずみそがらめ	ますフライ 40	厚焼き卵	円空里芋コロッケ
	明宝ソーセージ 30	鶏ささみ 50	さばのしょうが煮 50	鶏むね肉 45	なたね油 4	厚焼き卵 50	円空里芋コロッケ 60
	ジビエカレー	料理酒 2	お茶のすまし汁	おろししょうが 1	ミネストローネ	すきやき	なたね油 6
	なたね油 0.3	かたくり粉 5	水 130	料理酒 1	なたね油 0.3	なたね油 0.3	なめこ汁
	しか肉 15	なたね油 5	だいこん 15	ごぼう 20	ウィンナーカット 8	豚もも肉 30	にんじん 10
	おろしにんにく 1	みりん 0.7	にんじん 10	かたくり粉 5	たまねぎ 30	料理酒 2	水 130
	おろししょうが 1	こいくちしょうゆ 1.8	乾しいたけ 0.5	米粉 2	セロリ 3	たまねぎ 20	油揚げ 3
	黒こしょう 0.01	三温糖 2	冷凍豆腐 30	なたね油 6	じゃがいも 20	こんにゃく 20	豆腐 20
	ローリエパウダー 0.01	ゆず果汁 0.5	白しょうゆ 4	みりん 1	大豆水煮 10	三温糖 4	なめこ 10
	カレースパイス 0.15	穀物酢 2	液体だし 1.5	三温糖 2	こしょう 0.01	こいくちしょうゆ 6	こいくちしょうゆ 3.5
	赤ワイン 1	ねぎ 2	粉末茶 0.03	孫六みそ 2	コンソメ 2	こも豆腐 15	液体だし 1.2
	たまねぎ 40	白菜としょうがの孫六みそスープ	油揚げ 3	溶き水 3	ローリエパウダー 0.004	白菜 40	かたくり粉 0.6
	にんじん 20	ごま油 0.4	乾燥わかめ 0.5	ゆず果汁 0.5	水 100	ねぎ 15	溶き水 5
	じゃがいも 35	豚もも肉 10	ねぎ 5	いりごま 0.5	トマト水煮 15	炒めなます	塩 0.3
	水 80	にんじん 10	塩 0.1	ごま油 0.5	トマトピューレー 5	なたね油 0.5	おろししょうが 0.4
	ウスターソース 3	水 110	もやしとこまつなのバター風味炒め	豆腐汁	ピーマンミックス 5	にんじん 10	ねぎ 5
	やさいかレールウ 7	こんにゃく 10	なたね油 0.2	水 130	コールスローサラダ	だいこん 50	けいちゃん
	米粉カレールウ 7	ミックスみそ 4	ウィンナーカット 10	にんじん 10	キャベツ 35	油揚げ 5	なたね油 0.25
	米粉 1	孫六みそ 3	とうもろこし 10	まいたけ 7	きゅうり 15	うすくちしょうゆ 3	おろしにんにく 0.2
	溶き水 26	溶き水 13	りよくとうもやし 25	かまぼこ 10	にんじん 10	穀物酢 3	トウバンジャン 0.2
	米粉マカロニサラダ	液体だし 1.1	こまつな 5	豆腐 30	コールスローレッシングボトル	三温糖 2.8	鶏むね肉 25
	米粉マカロニ 5	こいくちしょうゆ 1	キャベツ 15	うすくちしょうゆ 4.6		いりごま 0.1	たまねぎ 15
	キャベツ 20	豆腐 30	黒こしょう 0.01	液体だし 1.6		すりごま 0.3	料理酒 1.5
	きゅうり 10	白菜 20	スープストック 0.25	乾燥わかめ 0.5			みりん 1.5
	とうもろこし 5	おろししょうが 0.6	塩 0.15				こいくちしょうゆ 1
	イタリアンドレッシングボトル 10	いりごま 0.5	マーガリン 1	りよくとうもやし 20			豆みそ 3.5
		五目きんぴら	りんご	切干だいこん 5			キャベツ 40
		なたね油 0.25	りんご 40	ほうれんそう 5			
		ごぼう 20		とうもろこし 10			
		れんこん 8		こいくちしょうゆ 1.5			
		くきわかめ 8		穀物酢 1.5			
		さつまいも 10		三温糖 1.5			
		三温糖 1.8					
		こいくちしょうゆ 3					
		みりん 0.5					
		水 2					
		いんげん 8					
	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
	647 2.7	634 2	607 2.2	634 1.8	603 2.6	605 2.1	621 2

* 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)



ホームページ



X(旧twitter)