

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 (中学校)	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 90	うどん(粉100g) 100	普通パン(粉75g) 75	精米 90	精米 90	精米 90	なたね油 0.375	黒パン(粉75g) 75
	米粒麦 9	牛乳200ml	牛乳200ml	米粒麦 9	米粒麦 9	米粒麦 9	おろししょうが ⁶ 0.625	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 12.5	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 12.5	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 25	鶏豚ハンバーグ 60	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 12.5	豚もも肉角切り 62.5
	小麦不使用メンチカツ 60	にんじん 12.5	赤ワイン 1.25	ぶり照り漬け 50	さつまいも 68.75	飛騨牛コロッケ 70	乾しいたけ 0.625	料理酒 2.5
	三温糖 0.625	カレーパウダー 0.25	三温糖 1.25	白菜汁	なたね油 6.875	なたね油 7	水 111.25	おろししょうが ⁶ 0.5
	こいくちしょうゆ 0.625	水 112.5	デミグラスソース 6.25	水 137.5	三温糖 5	わかめスープ	三温糖 1.25	にんじん 18.75
	コチジャン 0.5	液体だし 2.5	トマトピューレー 6.25	にんじん 12.5	水 0.875	水 175	こいくちしょうゆ 6.25	かたくり粉 7.5
	トマトケチャップ 3.125	こいくちしょうゆ 3.125	ウスターソース 1.25	しめじ 12.5	こいくちしょうゆ 1.25	りょくとうもやし 25	料理酒 1.25	米粉 2.5
	水 3.75	油揚げ 6.25	水 2.5	米みそ 10	静岡風おでん	えのきたけ 10	液体だし 0.625	なたね油 7.5
	トックスープ	かまぼこ 12.5	豆乳パンプキンスープ	液体だし 1.375	水 125	塩 0.375	ひじき 3.75	みりん 1.25
	水 175	ほぐしささみ 10	なたね油 0.375	冷凍豆腐 37.5	液体だし 1.875	中華だし 2.5	煮干し粉 0.375	三温糖 2.5
	たまねぎ 25	米粉カレールウ 13.75	たまねぎ 25	梅型かまぼこ 10	角切りこんぶ 1.25	こいくちしょうゆ 1.25	アルファ化米 62.5	減塩しょうゆ 3.125
	にんじん 10	溶き水 32.5	かぼちゃ 31.25	白菜 31.25	だいこん 62.5	ほぐしかまぼこ 6.25	牛乳200ml	ばかたれ 1.25
	塩 0.375	かたくり粉 1.5	かぼちゃペースト 25	じゃがいものそぼろ煮	にんじん 18.75	こまつな 6.25	牛乳200ml 206	水 2.5
	中華だし 2.5	溶き水 7.5	水 137.5	なたね油 0.3125	こんにゃく 18.75	乾燥わかめ 0.625	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 1.25	ねぎ 6.25	こしょう 0.0125	豚ミンチ 12.5	こいくちしょうゆ 5	友禅ごはんの具	さわら 60	なたね油 0.25
	トック 15	きなこ揚げパン	スープストック 1.5	たまねぎ 25	みりん 1.25	三温糖 2.5	三温糖 2.75	ベーコンカット 3.75
	チンゲンサイ 6.25	卵乳なしロールパン 30	豆乳 31.25	じゃがいも 68.75	黒はんぺん 10	料理酒 5	粒マスタード ⁶ 0.625	たまねぎ 31.25
	ビビンバ	なたね油 3	米粉ホワイトルウ 6.25	三温糖 2.5	鶏肉団子 18.75	うすくちしょうゆ 3.75	米みそ 2.5	とうもろこし 7.5
	なたね油 0.3125	きなこ 3	溶き水 12.5	こいくちしょうゆ 3.75	厚揚げ(中) 18.75	おろししょうが 1	小麦不使用マヨネーズ大袋	5 さといも 18.75
	おろししょうが 0.25	グラニュー糖 4	米粉 0.625	液体だし 0.5	粉かつお 0.25	鶏ミンチ 25	こいくちしょうゆ 1.25	さといもペースト 8.75
	おろしにんにく 0.025	上白糖 1	ブロッコリーのサラダ	いんげん 10	あおのり 0.0125	にんじん 43.75	穀物酢 1.25	スープストック 1.5
	豚もも肉 31.25	塩 0.05	とうもろこし 12.5		赤しそあえ	いり卵 18.75	水 1.25	こしょう 0.0125
	三温糖 2.5	ごぼうサラダ	ブロッコリー 37.5		きゅうり 12.5	みつば 6.25	ラッキーセブン汁	水 87.5
	料理酒 1.25	ごぼう 43.75	にんじん 10		りょくとうもやし 43.75		水 137.5	パセリ粉 0.025
	みりん 1.25	りょくとうもやし 12.5	卵不使用マヨネーズ		赤しそ粉 0.75		だいこん 18.75	牛乳 37.5
	こいくちしょうゆ 5.625	きゅうり 6.25	鶏食卵不使用マヨネーズ		塩 0.125		ごぼう 10	生クリーム 2.5
	赤ピーマン 12.5	ごまドレッシングボトル 12.5			わかめふりかけ		こんにゃく 6.25	米粉ホワイトルウ 2.5
	くきわかめ 6.25				わかめふりかけ 2		豆腐 31.25	溶き水 12.5
	りょくとうもやし 37.5						かぼちゃ 18.75	米粉 3.75
	にら 6.25						油揚げ 3.75	塩 0.0625
	いりごま 1.25						うすくちしょうゆ 5.75	マーガリン 0.375
	ごま油 0.625						液体だし 1.875	海藻サラダ
							ねぎ 6.25	海藻ミックス 0.875
							はちみつレモンゼリー	きゅうり 12.5
							はちみレモンゼリー 60	だいこん 37.5
								こいくちしょうゆ 2.25
								りんご酢 2.5
								三温糖 2.5
	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
	793 2.8	817 3.3	771 3.5	756 2.8	759 2.5	790 2.9	712 3.1	841 3.5

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 (中学校)	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 90	精米 90	精米 90	精米 90	米粉パン(粉75g) 75	精米 90	精米 90
	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	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
	明宝フランク 40	鶏ささみ 50	さばのしょうが煮 70	鶏むね肉 56.25	なたね油 4	厚焼き卵 60	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 1.25	ミネストローネ	すきやき	なたね油 6
	なたね油 0.375	かたくり粉 5	水 162.5	料理酒 1.25	なたね油 0.375	なたね油 0.375	なめこ汁
	しか肉 18.75	なたね油 5	だいこん 18.75	ごぼう 25	ウィンナーカット 10	豚もも肉 37.5	にんじん 12.5
	おろしにんにく 1.25	みりん 0.7	にんじん 12.5	かたくり粉 6.25	たまねぎ 37.5	料理酒 2.5	水 162.5
	おろししょうが 1.25	こいくちしょうゆ 1.8	乾しいたけ 0.625	米粉 2.5	セロリ 3.75	たまねぎ 25	油揚げ 3.75
	黒こしょう 0.0125	三温糖 2	冷凍豆腐 37.5	なたね油 7.5	じゃがいも 25	こんにゃく 25	豆腐 25
	ローリエパウダー 0.0125	ゆず果汁 0.5	白しょうゆ 5	みりん 1.25	大豆水煮 12.5	三温糖 5	なめこ 12.5
	カレースパイス 0.1875	穀物酢 2	液体だし 1.875	三温糖 2.5	こしょう 0.0125	こいくちしょうゆ 7.5	こいくちしょうゆ 4.375
	赤ワイン 1.25	ねぎ 2	粉末茶 0.0375	孫六みそ 2.5	コンソメ 2.5	こも豆腐 18.75	液体だし 1.5
	たまねぎ 50	白菜としょうがの孫六みそスープ	油揚げ 3.75	溶き水 3.75	ローリエパウダー 0.005	白菜 50	かたくり粉 0.75
	にんじん 25	ごま油 0.5	乾燥わかめ 0.625	ゆず果汁 0.625	水 125	ねぎ 18.75	溶き水 6.25
	じゃがいも 43.75	豚もも肉 12.5	ねぎ 6.25	いりごま 0.625	トマト水煮 18.75	炒めなます	塩 0.375
	水 100	にんじん 12.5	塩 0.125	ごま油 0.625	トマトピューレー 6.25	なたね油 0.625	おろししょうが 0.5
	ウスターソース 3.75	水 137.5	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 6.25	にんじん 12.5	ねぎ 6.25
	やさいかレールウ 8.75	こんにゃく 12.5	なたね油 0.25	水 162.5	コールスローサラダ	だいこん 62.5	けいちゃん
	米粉カレールウ 8.75	ミックスみそ 5	ウィンナーカット 12.5	にんじん 12.5	キャベツ 43.75	油揚げ 6.25	なたね油 0.3125
	米粉 1.25	孫六みそ 3.75	とうもろこし 12.5	まいたけ 8.75	きゅうり 18.75	うすくちしょうゆ 3.75	おろしにんにく 0.25
	溶き水 32.5	溶き水 16.25	りょくとうもやし 31.25	かまぼこ 12.5	にんじん 12.5	穀物酢 3.75	トウバンジャン 0.25
	米粉マカロニサラダ	液体だし 1.375	こまつな 6.25	豆腐 37.5	コールスローサラダ 10	三温糖 3.5	鶏むね肉 31.25
	米粉マカロニ 6.25	こいくちしょうゆ 1.25	キャベツ 18.75	うすくちしょうゆ 5.75		いりごま 0.125	たまねぎ 18.75
	キャベツ 25	豆腐 37.5	黒こしょう 0.0125	液体だし 2		すりごま 0.375	料理酒 1.875
	きゅうり 12.5	白菜 25	スープストック 0.3125	乾燥わかめ 0.625			みりん 1.875
	とうもろこし 6.25	おろししょうが 0.75	塩 0.1875	切干だいこん 6.25			こいくちしょうゆ 1.25
	イタリアンドレッシングボトル 12.5	いりごま 0.625	マーガリン 1.25	りょくとうもやし 25			豆みそ 4.375
		五目きんぴら	りんご	ほうれんそう 6.25			キャベツ 50
		なたね油 0.3125	りんご 40	とうもろこし 12.5			
		ごぼう 25		こいくちしょうゆ 1.875			
		れんこん 10		穀物酢 1.875			
		くきわかめ 10		三温糖 1.875			
		さつまいも 12.5					
		三温糖 2.25					
		こいくちしょうゆ 3.75					
		みりん 0.625					
		水 2.5					
		いんげん 10					
	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
	795 3.3	738 2.5	742 2.6	767 2.3	721 3.4	727 2.5	721 2.5

* 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)