

『2026年1月分 学校給食 献立及び材料表』 中学校

## 中学校

## 関市学校給食センター

(単位:グラム)

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 (一 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 206	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	ユーリンチー上之保ゆず風味	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	ウインナーカット 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	じやがいも 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	ゆず果汁 0.625	トマト水煮 18.75	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	ゆでごま 0.625	トマトピューレー 6.25	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
	ウスターーソース 3.75	水 137.5	もやしとこまつなバター風味炒め	豆腐汁	ビーマンミックス 6.25	にんじん 12.5	ねぎ 6.25
	やさいカレールウ 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	ウインナーカット 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	どうもろこし 12.5	まいたけ 8.75	きゅうり 18.75	うすくちしょうゆ 3.75	おろしににく 0.25
	溶き水 32.5	溶き水 16.25	りょくどうもやし 31.25	かまぼこ 12.5	にんじん 12.5	穀物酢 3.75	トウバンジヤン 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	コールスロードレッシングボトル 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	豆みそ 4.375
	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	みりん 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			こいくちしょうゆ 1.25
	どうもろこし 6.25	おろししょうが 0.75	塩 0.1875				豆みそ 4.375
	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				キャベツ 50
		五目きんぴら	りんご				
		なたね油 0.3125	りんご 40				
		ごぼう 25					
		れんこん 10					
		くわいかめ 10					
		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
	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。

\* 学校給食は、学校給食地産地消推進事業により、県・市・JA中央会の  
\* 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閑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)

\*ご意見、ご不明な点などありましたら、関西子供相談センターまでご連絡ください。(0570-22-3566)

ホームページ



## ホームページ



X(旧twitter)