

《2026年3月分 学校給食 献立及び材料表》

小学校中学年

関市学校給食センター

(単位:グラム)

| 日 | 3月2日月 | 3月3日火 | 3月4日水 | 3月5日木 | 3月6日金 | 3月9日月 | 3月10日火 | 3月11日水 | 3月12日木 |
|--------------------|--------------|---------------|------------------|-----------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------------|
| 献立及び材料 (小学校中学年) | 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 | ソフト麺 | 黒食パン | 麦ごはん |
| | 精米 70 | 精米 70 | 普通パン(粉55g) 55 | 精米 70 | 精米 70 | 精米 70 | ソフト麺(粉80g) 80 | 黒パン(粉65g) 65 | 精米 70 |
| | 米粒麦 7 | 米粒麦 7 | 牛乳200ml | 米粒麦 7 | 米粒麦 7 | 米粒麦 7 | 牛乳200ml | 牛乳200ml | 米粒麦 7 |
| | 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 206 | 牛乳200ml 206 | オムレツ | 牛乳200ml 206 | 牛乳200ml 206 | 牛乳200ml 206 | 牛乳200ml 206 | 牛乳200ml 206 | 牛乳200ml 206 |
| | コーンシユウマイ | チキンカツ | プレーンオムレツ 50 | ささみのから揚げ+レモンソース | 豚肉の生姜焼き | さわらの西京みそ焼き | 卵なしロールパン 30 | 明宝ソーセージ 30 | 豚肉とじゃがいもの揚げがらめ |
| | コーンシユウマイ 34 | チキンカツ 40 | 豚肉とまいたけのブラウンシチュー | 鶏ささみ 50 | 豚ロース 60 | さわら西京みそ漬け 50 | 卵なしロールパン 30 | 明宝ソーセージ 30 | 豚肉とじゃがいもの揚げがらめ |
| | マーボー豆腐 | なたね油 4 | なたね油 0.25 | 料理酒 1.5 | 塩 0.1 | たぬき汁 | なたね油 3 | グラニュー糖 4 | なたね油 0.3 |
| | なたね油 0.25 | ゆば入りすまし汁 | おろしにんにく 0.5 | かたくり粉 5 | こしょう 0.01 | なたね油 0.25 | ミートソース | 鶏むね肉 10 | おろししょうが 0.5 |
| | おろしにんにく 0.4 | 水 128 | 豚もも肉 25 | なたね油 5 | 米粉 6 | おろししょうが 0.3 | なたね油 0.2 | たまねぎ 20 | かたくり粉 5 |
| | おろししょうが 0.4 | さば節だしパック 1.5 | 赤ワイン 1 | 三温糖 2.5 | おろししょうが 0.5 | にんじん 15 | おろしにんにく 0.5 | にんじん 10 | じゃがいも 20 |
| | トウバンジャン 0.2 | ゆば 5 | たまねぎ 45 | こいくちしょうゆ 2.5 | こいくちしょうゆ 2 | こんにやく 20 | 豚ミンチ 25 | エリンギ 10 | なたね油 5 |
| | 豚ミンチ 20 | うすくちしょうゆ 4.6 | じゃがいも 15 | みりん 1 | 三温糖 0.7 | えのきたけ 10 | たまねぎ 40 | しめじ 5 | 三温糖 3 |
| | たまねぎ 40 | 桜型かまぼこ 10 | まいたけ 15 | レモン果汁 1.2 | みりん 1.8 | 油揚げ 3 | にんじん 15 | じゃがいも 10 | ウスターソース 1.5 |
| | にんじん 15 | 冷凍豆腐 30 | こしょう 0.01 | 関まごろく豚汁 | かたくり粉 0.1 | 水 130 | マッシュルーム 10 | キャベツ 10 | こいくちしょうゆ 3 |
| | たけのこ 10 | みつば 3 | 水 84 | 豚もも肉 10 | 水 1 | ごぼう天 15 | セロリ 2 | 水 70 | 水 4 |
| | 水 20 | 五目ちらしの具 | トマト水煮 10 | ごぼう 9 | じゃがいものみそ汁 | こいくちしょうゆ 3.5 | 三温糖 2 | スープストック 1.5 | ぎくぎく汁 |
| | 三温糖 1 | にんじん 10 | ハヤシベース 14 | だいこん 20 | たまねぎ 20 | 液体だし 1.2 | スープストック 1 | 塩 0.3 | 水 110 |
| | 塩 0.12 | れんこん 20 | 米粉 0.2 | にんじん 10 | じゃがいも 15 | かたくり粉 0.6 | 水 63 | こしょう 0.01 | 乾しいたけ 0.5 |
| | 中華だし 1 | たけのこ 15 | 溶き水 26 | こんにやく 10 | 水 110 | 溶き水 5 | ウスターソース 3 | 豆乳 40 | 角切りこんぶ 0.5 |
| | 豆みそ 3 | こんにやく 10 | ごぼうサラダ | 水 110 | 油揚げ 3 | 塩 0.3 | 赤ワイン 1 | 米粉 3 | 液体だし 1 |
| | こいくちしょうゆ 3.3 | 乾しいたけ 0.5 | ごぼう 35 | 孫六みそ 4 | ミックスみそ 8 | ねぎ 5 | トマトケチャップ 20 | 溶き水 10 | さといも 15 |
| | 料理酒 2 | 油揚げ 5 | とうもろこし 5 | 豆みそ 5 | 溶き水 13 | かぼちゃのそぼろ煮 | ハヤシベース 6.5 | こんにやくサラダ | にんじん 15 |
| | 冷凍豆腐 60 | 三温糖 2 | きゅうり 10 | 溶き水 13 | 液体だし 1.1 | なたね油 0.25 | 溶き水 8 | きゅうり 10 | だいこん 20 |
| | かたくり粉 1 | こいくちしょうゆ 4 | ごまドレッシングボトル | 煮干し粉 0.2 | 豆腐 30 | 豚ミンチ 10 | キャベツサラダ | だいこん 10 | ごぼう 10 |
| | 溶き水 4.5 | 料理酒 2.5 | 液体だし 0.5 | 液体だし 0.5 | ひじきの煮物 | たまねぎ 20 | キャベツ 35 | こんにやく 25 | こんにやく 10 |
| | ねぎ 5 | 穀物酢 1 | 豆腐 20 | 豆腐 20 | なたね油 0.25 | かぼちゃ 50 | きゅうり 10 | 乾燥わかめ 0.5 | 焼き豆腐 15 |
| | ごま油 0.3 | 液体だし 0.3 | ねぎ 5 | にんじん 10 | にんじん 10 | 三温糖 1.3 | とうもろこし 3 | 和風ドレッシングボトル 7 | こいくちしょうゆ 5 |
| | りよくとうもやし 15 | 手巻きのり | ブロッコリーのおかかあえ | ブロッコリー 40 | ちくわ 5 | 液体だし 0.3 | | | りよくとうもやし 45 |
| | 切干だいこん 4 | 個食手巻きのり2枚 0.5 | 花かつお 0.5 | 花かつお 0.5 | 三温糖 1.5 | | | | ほうれんそう 10 |
| | こまつな 8 | | こいくちしょうゆ 2 | こいくちしょうゆ 2 | こいくちしょうゆ 0.2 | | | | すりごま 2 |
| | うすくちしょうゆ 2.8 | | 三温糖 0.5 | 三温糖 0.5 | 液体だし 10 | | | | こいくちしょうゆ 2 |
| | なたね油 0.3 | | | | 水 10 | | | | 三温糖 0.5 |
| | 三温糖 2 | | | | いんげん 5 | | | | |
| | 穀物酢 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 | エネルギー 塩分 |
| | 585 1.8 | 597 2.3 | 627 2.7 | 602 2 | 661 2.3 | 604 1.9 | 697 2.4 | 616 3.1 | 602 1.8 |

| 日 | 3月13日金 | 3月16日月 | 3月17日火 | 3月18日水 | 3月19日木 | 3月23日月 | 3月24日火 |
|--------------------|---------------|---------------|----------------|----------------|----------------|-------------|-------------|
| 献立及び材料 (小学校中学年) | 麦ごはん | 麦ごはん | 麦ごはん | コッペパン | 麦ごはん | 麦ごはん | 五目ごはん |
| | 精米 70 | 精米 70 | 精米 70 | 普通パン(粉55g) 55 | 精米 70 | 精米 70 | なたね油 0.25 |
| | 米粒麦 7 | 米粒麦 7 | 米粒麦 7 | 牛乳200ml | 米粒麦 7 | 米粒麦 7 | おろししょうが 0.5 |
| | 牛乳200ml | 牛乳200ml | 牛乳200ml | 牛乳200ml 206 | 牛乳200ml | 牛乳200ml | まぐろ油揚げ 10 |
| | 牛乳200ml 206 | 牛乳200ml 206 | 牛乳200ml 206 | フライドポテト | 牛乳200ml 206 | 牛乳200ml 206 | ごぼう 15 |
| | 子持ちししやもフライ | 和風ハンバーグ | さばのみそ煮 | 冷凍皮付きじゃがいも 55 | さけの竜田揚げ | れんこんチップス | にんじん 10 |
| | 子持ちししやもフライ 40 | 鶏豚ハンバーグ 50 | さばのみそ煮 50 | なたね油 5.5 | さけ下味かたくり粉付き 35 | れんこん 45 | こんにやく 5 |
| | なたね油 4 | こいくちしょうゆ 2.4 | 豆腐のねぎのすまし汁 | パセリ粉 0.01 | なたね油 3.5 | なたね油 4.5 | 乾しいたけ 1 |
| | 春雨スープ | みりん 1.6 | 水 110 | 塩 0.15 | もずく汁 | カレーライス | 水 89 |
| | 水 130 | 三温糖 1.6 | うすくちしょうゆ 4.6 | ポークビーンズ | 水 130 | なたね油 0.25 | 三温糖 1.5 |
| | にんじん 10 | かたくり粉 0.3 | 液体だし 1.5 | なたね油 0.25 | だいこん 25 | おろしにんにく 0.5 | こいくちしょうゆ 6 |
| | えのきたけ 8 | 水 3 | 油揚げ 5 | おろしにんにく 0.5 | かまぼこ 8 | 豚もも肉 25 | 料理酒 1 |
| | 中華だし 1.5 | ABCスープ | 豆腐 30 | 豚もも肉 25 | うすくちしょうゆ 4.6 | たまねぎ 40 | 液体だし 0.5 |
| | 塩 0.3 | たまねぎ 20 | 乾燥わかめ 1 | たまねぎ 40 | 液体だし 1.5 | にんじん 15 | アルファ化米 50 |
| | こいくちしょうゆ 1 | とうもろこし 10 | ねぎ 10 | にんじん 10 | もずく 8 | じゃがいも 25 | 牛乳200ml |
| | りよくとうもやし 25 | えのきたけ 10 | ごぼうと牛肉の炒め煮 | マッシュルーム 10 | ねぎ 5 | カレーパウダー 0.1 | 牛乳200ml 206 |
| | えんどうはるさめ 3 | スープストック 1.5 | なたね油 0.2 | 大豆水煮 30 | キャベツと厚揚げのみそ炒め | 水 66 | 鶏肉のから揚げ |
| | ねぎ 5 | 塩 0.2 | 牛もも肉 10 | 三温糖 1 | なたね油 0.25 | チャツネ | 鶏むね肉 50 |
| | 今日も元気!ドライカレー | こいくちしょうゆ 1 | ごぼう 30 | スープストック 0.4 | おろししょうが 0.3 | ウスターソース 3 | こいくちしょうゆ 3 |
| | なたね油 0.2 | 水 130 | にんじん 8 | こしょう 0.02 | 豚ミンチ 15 | 米粉カレールー 14 | 料理酒 1 |
| | おろししょうが 0.8 | 米粉アルファベットマカロニ | いんげん 5 | 水 40 | 料理酒 2 | 溶き水 26 | おろししょうが 0.3 |
| | 豚ミンチ 23 | キャベツ 20 | 三温糖 2 | トマトケチャップ 8 | 三温糖 1.5 | 牛乳 20 | おろしにんにく 0.2 |
| | たまねぎ 27 | 友禅ごはんの具 | こいくちしょうゆ 3.2 | トマトピューレー 15 | こいくちしょうゆ 3 | 米粉 0.1 | かたくり粉 10 |
| | むき枝豆 8 | 三温糖 2 | みりん 0.5 | デミグラスソース 1.5 | 豆みそ 3 | 昆布あえ | なたね油 5 |
| | オクラ 4 | 料理酒 4 | こいくちしょうゆ 3 | こいくちしょうゆ 1.2 | オイスターソース 1 | りよくとうもやし 35 | 白みそ汁 |
| | トマト水煮 12 | うすくちしょうゆ 3 | ごま油 0.2 | ハヤシルウ 4 | にんじん 10 | チンゲンサイ 8 | 水 110 |
| | トマトケチャップ 2 | おろししょうが 0.8 | いりごま 0.5 | 溶き水 10 | キャベツ 30 | 塩昆布 2 | たまねぎ 20 |
| | 水 15 | 鶏ミンチ 20 | 海藻サラダ | 海藻サラダ | 厚揚げ(中) 20 | いりごま 0.5 | みみそ 8 |
| | 高野豆腐 3 | にんじん 35 | 海藻ミックス 0.7 | 海藻ミックス 0.7 | ピーマン 5 | | 溶き水 13 |
| | スープストック 1 | いり卵 15 | きゅうり 10 | きゅうり 10 | かたくり粉 0.3 | | 液体だし 1.1 |
| | 塩 0.2 | みつば 5 | だいこん 30 | だいこん 30 | のりふりかけ | | 油揚げ 5 |
| | 三温糖 1.2 | はちみつレモンゼリー | 青じもドレッシングボトル 7 | 青じもドレッシングボトル 7 | のりふりかけ 2 | | 豆腐 20 |
| | カレーパウダー 0.5 | はちみつレモンゼリー 60 | | | | | キャベツ 15 |
| | 米粉 1.2 | | | | | | 卒業祝いケーキ |
| | 溶き水 5 | | | | | | 米粉いちごケーキ 24 |
| | 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 |
| | 631 2.1 | 703 2.5 | 607 2.5 | 626 2.8 | 587 2.5 | 620 2.3 | 608 2.9 |

*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)