

《2024年4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	4月9日 火	4月10日 水	4月11日 木	4月12日 金	4月15日 月	4月16日 火	4月17日 水	4月18日 木	4月19日 金
献立及び材料 (小学校中学年)	さげごはん	コッペパン	麦ごはん	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
	なたね油 0.5	普通パン(粉55g) 55	精米 70	精米 70	精米 70	精米 70	普通パン(粉55g) 55	精米 70	精米 70
	にんじん 10	牛乳200ml	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
	水 88	牛乳200ml 206	牛乳200ml	牛乳200ml	牛乳200ml	牛乳200ml	牛乳200ml 206	牛乳200ml	牛乳200ml
	酒 2	ハンバーグ・デミグラスソース	牛乳200ml 206	牛乳200ml 206	牛乳200ml 206	牛乳200ml 206	チキンステーキ・マスタードソース	牛乳200ml 206	牛乳200ml 206
	塩 0.5	鶏豚ハンバーグ 60	豆腐ナゲット	いわしのしょうが煮	蒸しシュウマイ	花型豆腐ハンバーグ・おろしだれ	鶏もも肉 60	大豆のつつみ揚げ	さばの照り焼き
	三温糖 1	デミグラスソース 4	豆腐ナゲット 40	いわしのしょうが煮 40	シュウマイ 36	花型豆腐ハンバーグ 40	酒 1	大豆のつつみ揚げ 30	さばの照り焼き 50
	うすくちしょうゆ 3	ウスターソース 0.8	なたね油 4	おなかすっきり汁	マーボー豆腐	三温糖 1	米粉 0.5	なたね油 3	けんちん汁
	液体だし 0.5	三温糖 0.4	カレーライス(乳なし)	だいこん 25	なたね油 0.25	こいくちしょうゆ 1.5	みりん 1	たぬき汁	ごま油 0.4
	むき枝豆 15	赤ワイン 0.4	なたね油 0.3	ごぼう 15	おろしにんにく 0.4	みりん 2	こいくちしょうゆ 2.8	なたね油 0.25	にんじん 8
	アルファ化米 50	トマトピューレー 4.8	おろしにんにく 0.4	水 110	おろししょうが 0.4	だいこん 3	三温糖 3.8	おろししょうが 0.3	だいこん 20
	さけフレーク 20	野菜スープ	豚もも肉 15	こいくちしょうゆ 5	豚ミンチ 20	かたくり粉 0.2	粒マスタード 1.5	にんじん 15	ごぼう 8
	牛乳200ml	なたね油 0.5	たまねぎ 40	液体だし 1.5	たまねぎ 40	水 2	かたくり粉 0.25	こんにやく 15	こんにやく 10
	牛乳200ml 206	ウィンナーカット 10	にんじん 15	豆腐 20	たけのこ 10	すまし汁	溶き水 3	えのきたけ 10	水 110
	野菜コロッケ	セロリ 3	じゃがいも 20	油揚げ 3	水 20	水 130	ミネストローネ	油揚げ 5	乾しいたけ 0.5
	野菜コロッケ 50	たまねぎ 30	水 66	しめじ 5	三温糖 1	えのきたけ 8	ベーコンカット 5	水 130	こいくちしょうゆ 5
	なたね油 5	にんじん 10	チャツネ 1	乾燥わかめ 0.5	トウバンジャン 0.2	桜型かまぼこ 10	たまねぎ 25	ごぼう天 15	液体だし 1.5
	みそ汁	水 120	ウスターソース 3	肉じゃが	塩 0.12	豆腐 30	にんじん 10	こいくちしょうゆ 3.5	豆腐 25
	水 110	塩 0.1	トマトケチャップ 1.2	なたね油 0.5	中華だし 1	うすくちしょうゆ 4.6	じゃがいも 20	液体だし 1.2	油揚げ 3
	ごぼう 5	こしょう 0.01	米粉カレールー 14	豚もも肉 14	豆みそ 3	液体だし 1.5	水 100	かたくり粉 0.6	ねぎ 5
だいこん 15	スープストック 1.4	米粉 20	たまねぎ 20	こいくちしょうゆ 4.5	乾燥わかめ 0.5	こしょう 0.01	溶き水 5	じゃがいもの甘酢あえ	
まいたけ 5	キャベツ 25	溶き水 26	にんじん 10	酒 2	ねぎ 5	スープストック 1.5	塩 0.2	じゃがいも 30	
油揚げ 5	だいこんサラダ	キャベツサラダ	じゃがいも 40	冷凍豆腐 65	ブロック豆腐のおかかあえ	塩 0.05	ねぎ 5	キャベツ 20	
豆みそ 8	だいこん 40	キャベツ 40	三温糖 2.5	かたくり粉 1	ブロック豆腐 30	トマト水煮 15	かぼちゃのそぼろ煮	こいくちしょうゆ 1.5	
溶き水 13	むき枝豆 10	きゅうり 5	みりん 1	溶き水 4.5	キャベツ 10	米粉アルファ化米マカロニ	なたね油 0.3	穀物酢 2	
液体だし 1.1	とうもろこし 10	こいくちしょうゆ 7	液体だし 0.5	ねぎ 4	花かつお 0.5	キャベツ 13	豚ミンチ 10	三温糖 1.5	
豆腐 30	三温糖 0.8		ごま油 0.3	ごま油 0.3	こいくちしょうゆ 2	ごぼうサラダ	たまねぎ 30	のりふりかけ	
ごまつな 3	青じそドレッシングボトル		ごま油 0.3	三色あえ	三温糖 0.5	ごぼう 35	かぼちゃ 50	のりふりかけ 2	
ヨーグルト			りよくとうもろこし 45	米粉いちごクレープ	米粉いちごクレープ 35	とうもろこし 5	三温糖 1.3		
ヨーグルト 50			にんじん 8	にんじん 8	にんじん 8	きゅうり 5	こいくちしょうゆ 1.8		
			きゅうり 5	きゅうり 5	きゅうり 5	ごまドレッシングボトル	液体だし 0.3		
			なたね油 0.3	なたね油 0.3	なたね油 0.3				
			三温糖 1.8	三温糖 1.8	三温糖 1.8				
			こいくちしょうゆ 2.5	こいくちしょうゆ 2.5	こいくちしょうゆ 2.5				
			穀物酢 2	穀物酢 2	穀物酢 2				
			塩 0.1	塩 0.1	塩 0.1				
			こしょう 0.01	こしょう 0.01	こしょう 0.01				
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	
	612 3.0	613 2.9	690 2.3	631 2.3	614 2.4	629 2.1	652 2.8	618 1.6	610 2.0

日	4月22日 月	4月23日 火	4月24日 水	4月25日 木	4月26日 金	4月30日 火
献立及び材料 (小学校中学年)	麦ごはん	カラフルピラフ	コッペパン	麦ごはん	麦ごはん	麦ごはん
	精米 70	なたね油 0.5	普通パン(粉55g) 55	精米 70	精米 70	精米 70
	米粒麦 7	ウィンナーカット 13	牛乳200ml	米粒麦 7	米粒麦 7	米粒麦 7
	牛乳200ml	たまねぎ 20	牛乳200ml 206	牛乳200ml	牛乳200ml	牛乳200ml
	牛乳200ml 206	マッシュルーム 8	牛乳200ml 206	牛乳200ml 206	牛乳200ml 206	牛乳200ml 206
	揚げギョウザ	とうもろこし 10	ほきフライ 30	大豆ハンバーグ・照り焼きソース	さわらの柚庵焼き	オムレツ
	ギョウザ 34	スープストック 1	なたね油 3	大豆ハンバーグ 50	さわらの柚庵焼き 50	プレーンオムレツ 50
	なたね油 3.4	塩 0.5	チキンピーンズ	三温糖 1	かぼちゃのみそ汁	ハヤシライス
	わかめスープ	水 85	なたね油 0.5	こいくちしょうゆ 3	水 110	なたね油 0.5
	水 140	むき枝豆 8	おろしにんにく 0.5	みりん 1	たまねぎ 10	おろしにんにく 0.5
	たまねぎ 20	にんじん 8	鶏むね肉 15	炒めたまねぎ 3	かぼちゃ 20	豚もも肉 20
	塩 0.3	アルファ化米 50	たまねぎ 40	かたくり粉 0.2	豆腐 25	こしょう 0.01
	中華だし 2	牛乳200ml	にんじん 10	水 2	ミックスみそ 5	ロリエパウダー 0.01
	こいくちしょうゆ 1	牛乳200ml 206	マッシュルーム 8	若竹汁	孫六みそ 3	にんじん 15
	えのきたけ 8	いかメンチカツ	大豆水煮 25	水 130	溶き水 13	たまねぎ 40
	ほぐしかまぼこ 8	いかメンチカツ 40	三温糖 0.9	たまねぎ 20	油揚げ 5	マッシュルーム 8
	豆腐 30	なたね油 4	スープストック 0.4	たけのこ 35	煮干し粉 0.4	まいたけ 5
	乾燥わかめ 0.5	ポテトスープ	こしょう 0.01	かまぼこ 10	ごまつな 5	水 84
	たけのことキャベツのみそ炒め	水 120	水 40	うすくちしょうゆ 4.6	ポテトサラダ	トマト水煮 5
	なたね油 0.5	じゃがいも 35	トマトケチャップ 8	液体だし 1.5	じゃがいも 40	こいくちしょうゆ 0.4
おろししょうが 0.3	スープストック 1.5	トマトピューレー 15	乾燥わかめ 0.7	にんじん 10	スープストック 1.2	
おろしにんにく 0.3	塩 0.2	デミグラスソース 1.5	みつば 5	きゅうり 10	米粉ハヤシルウ 14	
豚もも肉 20	こしょう 0.01	こいくちしょうゆ 1.2	切干だいこんの煮物	溶き水 8.5	溶き水 28	
中華だし 0.2	ほぐしささみ 8	ハヤシルウ 4	なたね油 0.5	コーンサラダ		
酒 1	かたくり粉 1	溶き水 10	豚ミンチ 8	キャベツ 30	きゅうり 10	
豆みそ 2.5	溶き水 5	海藻サラダ	にんじん 8	きゅうり 10	とうもろこし 15	
三温糖 1.5	キャベツ 25	だいこん 40	切干だいこん 6.5	とうもろこし 15	穀物酢 2	
こいくちしょうゆ 1.2	米粉タルト	きゅうり 5	水 15	穀物酢 2	オリーブ油 0.3	
にんじん 10	米粉タルト 25	海藻ミックス 0.4	三温糖 0.9	三温糖 1.8	こしょう 0.01	
切干だいこん 2		こいくちしょうゆ 2.7	こいくちしょうゆ 2.7	こしょう 0.01	塩 0.1	
たけのこ 20		液体だし 0.4	液体だし 0.4	こしょう 0.01	こいくちしょうゆ 2.5	
キャベツ 20		なつみかん 30	油揚げ 2.5			
大豆もやし 10			いんげん 3			
かたくり粉 0.4						
溶き水 4						
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	
	616 2.0	632 2.7	612 2.9	633 2.6	616 1.9	608 2.7

令和6年度 学年別主食量の一覧表

	精白米	米粒麦
小学校1年2年	60g	6g
小学校3年4年	70g	7g
小学校5年6年	80g	8g
中学校	90g	9g

パンの小麦粉量

	食パン型	コッペパン型	丸パン型
	普通、米粉、黒	普通、米粉、黒、お茶、胚芽、レーズン、チーズロール、バターロール	普通
小学校1年2年	55g	45g	45g
小学校3年4年	65g	55g	55g
小学校5年6年	75g	65g	65g
中学校	85g	75g	75g

麺の小麦粉量

	ソフト麺	うどん	中華麺 冷やし中華類
小学校1年2年	70g	60g	150g
小学校3年4年	80g	70g	180g
小学校5年6年	90g	80g	200g
中学校	115g	100g	220g

* 中華麺冷やし中華類は仕上がり量

- * 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)