

《2024年4月分 学校給食 献立及び材料表》 中学校 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 (中学校)	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 0.625	普通パン(粉75g) 75	精米 90	精米 90	精米 90	精米 90	普通パン(粉75g) 75	精米 90	精米 90
	にんじん 12.5	牛乳200ml	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
	水 110	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 2.5	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 0.625	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 1.25	デミグラスソース 5	豆腐ナゲット 40	いわし生姜煮 50	シュウマイ 60	三温糖 1.25	酒 1	大豆のつつみ揚げ 60	さばの照り焼き 60
	うすくちしょうゆ 3.75	ウスターソース 1	なたね油 4	おなかすっきり汁	マーボー豆腐	三温糖 1.25	米粉 0.5	なたね油 6	けんちん汁
	液体だし 0.625	三温糖 0.5	カレーライス(乳なし)	だいこん 31.25	なたね油 0.3125	こいくちしょうゆ 1.875	みりん 1	たぬき汁	ごま油 0.5
	むき枝豆 18.75	赤ワイン 0.5	なたね油 0.375	ごぼう 18.75	おろしにんにく 0.5	みりん 2.5	こいくちしょうゆ 2.8	なたね油 0.3125	にんじん 10
	アルファ化米 62.5	トマトピューレー 6	おろしにんにく 0.5	水 137.5	おろししょうが 0.5	だいこん 3.75	三温糖 3.8	おろししょうが 0.375	だいこん 25
	さけフレーク 25	野菜スープ	豚もも肉 18.75	こいくちしょうゆ 6.25	豚ミンチ 25	かたくり粉 0.25	粒マスタード 1.5	にんじん 18.75	ごぼう 10
	牛乳200ml	なたね油 0.625	たまねぎ 50	液体だし 1.875	たまねぎ 50	水 2.5	かたくり粉 0.25	こんにやく 18.75	こんにやく 12.5
	牛乳200ml 206	ウインナーカット 12.5	にんじん 18.75	豆腐 25	たけのこ 12.5	すまし汁	溶き水 3	えのきたけ 12.5	水 137.5
	野菜コロッケ	セロリ 3.75	じゃがいも 25	油揚げ 3.75	水 25	水 162.5	ミネストローネ	油揚げ 6.25	乾しいたけ 0.625
	野菜コロッケ 60	たまねぎ 37.5	水 82.5	しめじ 6.25	三温糖 1.25	えのきたけ 10	ベーコンカット 6.25	水 162.5	こいくちしょうゆ 6.25
	なたね油 6	にんじん 12.5	チャツネ 1.25	乾燥わかめ 0.625	トウバンジャン 0.25	桜型かまぼこ 12.5	たまねぎ 31.25	ごぼう天 18.75	液体だし 1.875
	みそ汁	水 150	ウスターソース 3.75	肉じゃが	塩 0.15	豆腐 37.5	にんじん 12.5	こいくちしょうゆ 4.375	豆腐 31.25
	水 137.5	塩 0.125	トマトケチャップ 1.5	なたね油 0.625	中華だし 1.25	うすくちしょうゆ 5.75	じゃがいも 25	液体だし 1.5	油揚げ 3.75
	ごぼう 6.25	こしょう 0.0125	米粉カレールー 17.5	豚もも肉 12.5	豆みそ 3.75	水 125	水 125	かたくり粉 0.75	ねぎ 6.25
だいこん 18.75	スープストック 1.75	米粉 1.25	たまねぎ 25	こいくちしょうゆ 5.625	乾燥わかめ 0.625	こしょう 0.0125	溶き水 6.25	じゃがいもの甘酢あえ	
まいたけ 6.25	キャベツ 31.25	溶き水 32.5	にんじん 12.5	酒 2.5	ねぎ 6.25	スープストック 1.875	塩 0.25	じゃがいも 37.5	
油揚げ 6.25	だいこんサラダ	キャベツサラダ	じゃがいも 50	冷凍豆腐 81.25	ブロッコリーのおかかあえ	塩 0.0625	ねぎ 6.25	キャベツ 25	
豆みそ 10	だいこん 50	キャベツ 50	三温糖 3.125	かたくり粉 1.25	ブロッコリー 37.5	トマト水煮 18.75	かぼちゃのそぼろ煮	こいくちしょうゆ 1.875	
溶き水 16.25	むき枝豆 12.5	きゅうり 6.25	みりん 1.25	溶き水 5.625	キャベツ 12.5	※粉アルファ化米マカロニ	なたね油 0.375	穀物酢 2.5	
液体だし 1.375	とうもろこし 12.5	液体だし 8.75	こいくちしょうゆ 5	ねぎ 6.25	花かつお 0.625	キャベツ 16.25	豚ミンチ 12.5	三温糖 1.875	
豆腐 37.5	三温糖 1		液体だし 0.625	ごま油 0.375	こいくちしょうゆ 2.5	ごぼうサラダ	たまねぎ 37.5	のりふりかけ	
こまつな 3.75	※レモングラスボトル 8.75		こんにやく 18.75	三色あえ	三温糖 0.625	ごぼう 43.75	かぼちゃ 62.5	のりふりかけ 2	
ヨーグルト			いんげん 6.25	りよくとうもやし 56.25	米粉いちごクレープ	とうもろこし 6.25	三温糖 1.625		
ヨーグルト 80				にんじん 10	米粉いちごクレープ 35	きゅうり 6.25	こいくちしょうゆ 2.25		
				きゅうり 6.25		ごまドレッシングボトル 10.625	液体だし 0.375		
				なたね油 0.375					
				三温糖 2.25					
				こいくちしょうゆ 3.125					
				穀物酢 2.5					
				塩 0.125					
				こしょう 0.0125					
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	
742 3.7	732 3.5	808 2.7	768 2.8	777 3.0	754 2.6	774 3.5	815 2.1	735 2.3	

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 (中学校)	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 90	なたね油 0.625	普通パン(粉75g) 75	精米 90	精米 90	精米 90
	米粒麦 9	ウインナーカット 16.25	牛乳200ml	米粒麦 9	米粒麦 9	米粒麦 9
	牛乳200ml	たまねぎ 25	牛乳200ml 206	牛乳200ml	牛乳200ml	牛乳200ml
	牛乳200ml 206	マッシュルーム 10	白身魚フライ	牛乳200ml 206	牛乳200ml 206	牛乳200ml 206
	揚げギョウザ	とうもろこし 12.5	ほきフライ 50	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 60	スープストック 1.25	なたね油 5	大豆ハンバーグ 60	さわらの柚庵焼き 50	プレーンオムレツ 60
	なたね油 6	塩 0.625	チキンピーズ	三温糖 1.25	かぼちゃのみそ汁	ハヤシライス
	わかめスープ	水 106.25	なたね油 0.625	こいくちしょうゆ 3.75	水 137.5	なたね油 0.625
	水 175	むき枝豆 10	おろしにんにく 0.625	みりん 1.25	たまねぎ 12.5	おろしにんにく 0.625
	たまねぎ 25	にんじん 10	鶏むね肉 18.75	炒めたまねぎ 3.75	かぼちゃ 31.25	豚もも肉 25
	塩 0.375	アルファ化米 62.5	かたくり粉 0.25	豆腐 0.25	豆腐 25	こしょう 0.0125
	中華だし 2.5	牛乳200ml	にんじん 12.5	水 2.5	ミックスみそ 6.25	ロリエパウダー 0.0125
	こいくちしょうゆ 1.25	牛乳200ml 206	マッシュルーム 10	若竹汁	孫六みそ 3.75	にんじん 18.75
	えのきたけ 10	いかメンチカツ	大豆水煮 31.25	水 162.5	溶き水 16.25	たまねぎ 50
	ほぐしかまぼこ 10	いかメンチカツ 50	三温糖 1.125	たまねぎ 25	油揚げ 6.25	マッシュルーム 10
	豆腐 37.5	なたね油 5	スープストック 0.5	たけのこ 43.75	煮干し粉 0.5	まいたけ 6.25
	乾燥わかめ 0.625	ポテトスープ	こしょう 0.0125	かまぼこ 12.5	こまつな 6.25	水 105
	たけのことキャベツのみそ炒め	水 150	水 50	うすくちしょうゆ 5.75	ポテトサラダ	トマト水煮 6.25
	なたね油 0.625	じゃがいも 43.75	トマトケチャップ 10	液体だし 1.875	じゃがいも 40	こいくちしょうゆ 0.5
おろししょうが 0.375	スープストック 1.875	トマトピューレー 18.75	乾燥わかめ 0.875	にんじん 12.5	スープストック 1.5	
おろしにんにく 0.375	塩 0.25	デミグラスソース 1.875	みつば 6.25	きゅうり 12.5	米粉ハヤシルウ 17.5	
豚もも肉 25	こしょう 0.0125	こいくちしょうゆ 1.5	切干だいこんの煮物	※イタリアンドレッシングボトル 10.625	溶き水 35	
中華だし 0.25	ほぐしさきみ 10	ハヤシルウ 5	なたね油 0.625	コーンサラダ		
酒 1.25	かたくり粉 1.25	溶き水 12.5	豚ミンチ 10	キャベツ 37.5		
豆みそ 3.125	溶き水 6.25	海藻サラダ	にんじん 10	きゅうり 12.5		
三温糖 1.875	キャベツ 31.25	だいこん 50	切干だいこん 8.125	とうもろこし 18.75		
こいくちしょうゆ 1.5	米粉タルト	きゅうり 6.25	水 18.75	穀物酢 2.5		
にんじん 12.5	米粉タルト 25	海藻ミックス 0.5	三温糖 1.125	オリーブ油 0.375		
切干だいこん 2.5		※オリーブドレッシングボトル 8.75	こいくちしょうゆ 3.375	三温糖 2.25		
たけのこ 25		なつみかん	液体だし 0.5	こしょう 0.0125		
キャベツ 25		なつみかん 30	油揚げ 3.125	塩 0.125		
大豆もやし 18.75			いんげん 3.75	こいくちしょうゆ 3.125		
かたくり粉 0.5						
溶き水 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	
795 2.7	734 3.4	791 3.8	762 3.1	726 2.2	737 3.3	

令和6年度 学年別主食量の一覧表

麦ごはんの精白米と米粒麦量

	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、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)