

《2026年5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	5月1日 金	5月7日 木	5月8日 金	5月11日 月	5月12日 火	5月13日 水	5月14日 木	5月15日 金	5月18日 月	
献立及び材料 (小学校中学年)	麦ごはん	麦ごはん	麦ごはん	麦ごはん	山菜五目ごはん	コッペパン	麦ごはん	麦ごはん	麦ごはん	
	精米 70	精米 70	精米 70	精米 70	なたね油 0.3	普通パン(粉55g) 55	精米 70	精米 70	精米 70	
	米粒麦 7	米粒麦 7	米粒麦 7	米粒麦 7	にんじん 10	牛乳200ml	米粒麦 7	米粒麦 7	米粒麦 7	
	牛乳200ml	牛乳200ml	牛乳200ml	牛乳200ml	ごぼう 15	牛乳200ml 206	牛乳200ml	牛乳200ml	牛乳200ml	
	牛乳200ml 206	牛乳200ml 206	牛乳200ml 206	牛乳200ml 206	山菜ミックス 8	いかメンチカツ	牛乳200ml 206	牛乳200ml 206	牛乳200ml 206	
	お茶きな粉豆	かつおのケチャップがらめ	オムレツ	別市あゆのから揚げあまだれかけ	沢あざみ 3	いかメンチカツ 40	さわらのぎょうしょう焼き	ポテトグラタン	焼きギョウザ	
	煎り大豆 12	かつお角切りかたくり粉付き 50	プレーンオムレツ 50	あゆ開きかたくり粉付き 35	油揚げ 5	なたね油 4	さわら魚醤漬け 40	ポテトグラタン 50	ごま不使用ギョウザ 34	
	三温糖 5	なたね油 5	関市トマトのキーマカレー	なたね油 3.5	水 90	おひさまスープ	もうそう汁	ハヤシライス	マーボー豆腐	
	水 1.5	三温糖 0.6	なたね油 0.25	三温糖 2	三温糖 1	なたね油 0.3	水 130	なたね油 0.25	なたね油 0.3	
	きなこ 0.3	こいくちしょうゆ 2	きざみしょうが 0.5	こいくちしょうゆ 2.5	こいくちしょうゆ 4.8	たまねぎ 30	乾しいたけ 0.5	おろしにんにく 0.3	おろしにんにく 0.4	
	粉末茶 0.2	トマトケチャップ 4	おろしにんにく 1	みりん風調味料 1	液体だし 0.5	じゃがいも 35	たけのこ 20	豚も肉 20	おろししょうが 0.4	
	なたね油 0.2	水 0.6	豚ミンチ 30	かたくり粉 0.2	まぐろ油漬け 12	とうもろこし 10	だいこん 20	こしょう 0.01	トウバンジャン 0.2	
	たぬき汁	豚汁	にんじん 15	水 1	アルファ化米 50	こしょう 0.01	にんじん 8	にんじん 20	豚ミンチ 20	
	なたね油 0.25	豚も肉 10	たまねぎ 35	さつまいも入りみそ汁	牛乳200ml	スープストック 1.5	厚揚げ(中) 20	たまねぎ 40	たまねぎ 40	
	おろししょうが 0.3	ごぼう 9	トマト 30	水 100	牛乳200ml 206	塩 0.05	酒かす 2	マッシュルーム 5	たけのこ 20	
	にんじん 15	だいこん 25	レンズ豆 5	たまねぎ 10	鶏肉のスタミナ焼き	水 130	米みそ 8	まいたけ 5	水 20	
	こんにやく 20	にんじん 10	大豆水煮 15	さつまいも 15	鶏も肉 60	トマト水煮 20	液体だし 1.5	スープストック 1	三温糖 1	
	えのきたけ 10	こんにやく 10	とうもろこし 10	油揚げ 5	おろしにんにく 0.35	トマトピューレー	ねぎ 5	トマト水煮 5	塩 0.12	
	油揚げ 3	水 110	カレーパウダー 0.58	豆みそ 5	香りおろししょうが 0.3	オレガノチップ 0.01	かぼちのそぼろ煮	トマトケチャップ	中華だし 1	
	水 130	豆みそ 9	スープストック 1	孫六みそ 3	こいくちしょうゆ 2.8	パセリ粉 0.01	なたね油 0.3	水 84	豆みそ 3	
	ごぼう天 15	溶き水 13	塩 0.25	溶き水 13	料理酒 1	ソースやきそば	豚ミンチ 13	ハヤシベース 14	こいくちしょうゆ 3.3	
	こいくちしょうゆ 3.5	煮干し粉 0.2	三温糖 1.5	液体だし 1.5	みりん風調味料 1	なたね油 0.3	たまねぎ 20	米粉 0.4	料理酒 2	
	液体だし 1.2	液体だし 1	水 11	豆腐 30	三温糖 1	豚も肉 16	かぼち 50	溶き水 26	冷凍豆腐 60	
	かたくり粉 0.6	ねぎ 5	トマトケチャップ	6	米粉 0.8	にんじん 10	三温糖 1.3	ごぼうサラダ	かたくり粉 1	
	溶き水 5	高野豆腐の煮物	トマトピューレー	6	なたね油 0.3	きざみしょうが 0.5	こいくちしょうゆ 1.8	ごぼう 20	溶き水 4.5	
	塩 0.3	なたね油 0.25	ウスターソース 3	豚も肉 15	すまし汁	粉かつお 0.6	液体だし 0.3	キャベツ 20	ねぎ 5	
	ねぎ 5	たまねぎ 25	米粉 1.5	料理酒 1	水 128	こしょう 0.01		とうもろこし 5	ごま油 0.3	
	韓国風肉じゃが	乾しいたけ 1	溶き水 5	おろしにんにく 0.3	さば節だしパック 1.5	りよくとうもやし 17		ごまドレッシングボトル	はるさめサラダ	
	なたね油 0.25	水 42	ブロッコリーのおかかあえ	切干だいこん 7	まいたけ 5	キャベツ 28			りよくとうもやし 25	
	おろしにんにく 0.2	三温糖 2	ブロッコリー 40	にんじん 10	うすくちしょうゆ 4.6	やきそば麺 35			にんじん 5	
	コチジャン 0.3	塩 0.1	花かつお 0.5	乾しいたけ 0.5	みりん風調味料 2	やきそば粉ソース 2.8			きゅうり 5	
	豚も肉 20	みりん風調味料 0.5	こいくちしょうゆ 2	こまつな 10	かまぼこ 8				はるさめ 3	
	たまねぎ 25	こいくちしょうゆ 2	三温糖 0.5	三温糖 1.8	えのきたけ 8				こいくちしょうゆ 2.8	
	じゃがいも 50	液体だし 1		こいくちしょうゆ 2	豆腐 30				三温糖 2.8	
	三温糖 3	むき枝豆 10		トウバンジャン 0.05	ねぎ 5				塩 0.1	
	こいくちしょうゆ 5	高野豆腐 8		ごま油 0.2	米粉レモンマフィン 20				こしょう 0.01	
	料理酒 1	こどもの日ゼリー							なたね油 0.8	
	にら 3	クリームソーダ風ゼリー 40							穀物酢 1	
	ごま油 0.5									
	花かつお 0.5									
	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	エネルギー 塩分	エネルギー 塩分
	612 1.9	684 2.4	621 2.0	632 1.9	630 2.7	632 3.2	605 2.1	625 2.3	615 2.0	

日	5月19日 火	5月20日 水	5月21日 木	5月22日 金	5月25日 月	5月26日 火	5月27日 水	5月28日 木	5月29日 金	
献立及び材料 (小学校中学年)	ソフト麺	お茶コッペパン	麦ごはん	麦ごはん	麦ごはん	麦ごはん	黒コッペパン	麦ごはん	麦ごはん	
	ソフト麺(粉80g) 80	お茶パン(粉55g) 55	精米 70	精米 70	精米 70	精米 70	黒パン(粉55g) 55	精米 70	精米 70	
	牛乳200ml	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	
	牛乳200ml 206	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	
	かわはぎの天ぷら	ポロニアステーキケチャップソース	牛乳200ml 206	牛乳200ml 206	牛乳200ml 206	牛乳200ml 206	牛乳200ml 206	牛乳200ml 206	牛乳200ml 206	
	かわはぎの干物 7	ポロニアステーキ 50	菜の花コロッケ	大豆ハンバーグのしょうがだれ	鶏むね肉のから揚げゆずソース	シュウマイ	あじフライ	あじフライ	あじフライ	
	天ぷら粉 8	ウスターソース 1	菜の花コロッケ 50	大豆ハンバーグ 50	鶏むね肉 50	肉シュウマイ 36	なたね油 4	なたね油 4	なたね油 4	
	水 7	三温糖 2	なたね油 5	三温糖 2	料理酒 1	中華コンスープ	ジュリエンスープ	ジュリエンスープ	ジュリエンスープ	
	なたね油 1.3	トマトピューレー 6	かきたま汁	こいくちしょうゆ 3	かたくり粉 10	なたね油 0.4	水 120	なたね油 0.25	水 115	
	ミートソース	豆乳スープ	水 130	みりん風調味料 1.3	なたね油 6	たまねぎ 30	にんじん 10	おろしにんにく 0.5	だいこん 15	
	なたね油 0.25	なたね油 0.3	乾しいたけ 0.5	香りおろししょうが 0.8	みりん風調味料 1.2	水 130	だいこん 20	豚も肉 20	じゃがいも 15	
	おろしにんにく 0.5	たまねぎ 30	たまねぎ 30	かたくり粉 0.3	三温糖 3	とうもろこし 20	キャベツ 20	たまねぎ 40	油揚げ 3	
	豚ミンチ 25	じゃがいも 25	えのきたけ 10	水 3	こいくちしょうゆ 3	コーンペースト 30	じゃがいも 20	にんじん 10	豆腐 25	
	たまねぎ 40	にんじん 10	うすくちしょうゆ 4.6	新たまねぎのみそ汁	ゆず果汁 2	中華だし 2	スープストック 1.5	じゃがいも 25	大豆ペースト 20	
	にんじん 15	こしょう 0.01	液体だし 1.5	水 110	根菜汁	こしょう 0.01	塩 0.1	粉チーズ 2	うすくちしょうゆ 4.6	
	マッシュルーム 10	水 110	かたくり粉 1	たまねぎ 30	なたね油 0.3	乾燥わかめ 0.3	こしょう 0.01	カレーパウダー 0.1	液体だし 1.5	
	セロリ 2	スープストック 1.2	溶き水 5	キャベツ 20	ごぼう 10	塩 0.1	パセリ粉 0.01	こしょう 0.03	こまつな 4	
	三温糖 2	白いんげん豆ペースト 10	液卵 15	ミックスみそ 5	にんじん 10	ほぐしかまぼこ 8	チキンビーンズ	水 66	友禅ごはんの具	
	スープストック 1	豆乳 20	こまつな 4	孫六みそ 3	だいこん 15	かたくり粉 0.6	なたね油 0.25	チャツネ 2	三温糖 2	
	水 63	米粉ホワイトルウ 6	五目きんぴら	溶き水 13	水 110	溶き水 5	おろしにんにく 0.3	ウスターソース 3	料理酒 4	
	ウスターソース 3	溶き水 10	なたね油 0.25	液体だし 1.1	こいくちしょうゆ 5	チャブチエ	鶏むね肉 20	米粉カレールウ 14	うすくちしょうゆ 3	
	赤ワイン 1	パセリ粉 0.015	豚も肉 10	豆腐 20	液体だし 1.5	なたね油 0.3	たまねぎ 40	溶き水 26	おろししょうが 0.8	
	トマトケチャップ 20	アスパラガスのサラダ	ごぼう 25	ひじきの煮物	豆腐 20	豚も肉 20	マッシュルーム 8	米粉 0.2	鶏ミンチ 20	
	ハヤシベース 6.5	キャベツ 30	にんじん 10	なたね油 0.25	油揚げ 3	料理酒 0.2	大豆水煮 23	牛乳 20	にんじん 35	
	米粉 1	アスパラガス 10	きわかめ 10	にんじん 10	ねぎ 5	おろししょうが 0.1	三温糖 0.7	キャベツのレモンドレッシングサラダ	いり卵 15	
	溶き水 8	とうもろこし 8	三温糖 2	こんにやく 10	キャベツの昆布あえ	おろしにんにく 0.1	スープストック 0.25	キャベツ 35	みつば 5	
	海藻サラダ	ポロニアドレッシングボトル	こいくちしょうゆ 3.2	長ひじき 4	キャベツ 40	トウバンジャン 0.1	こしょう 0.01	きゅうり 10	メロン	
	海藻ミックス 0.2	ミルククリーム	みりん風調味料 0.5	油揚げ 3	りよくとうもやし 10	ピーマン 5	水 12	三温糖 2	メロン 50	
	乾燥わかめ 0.5	ミルククリーム 15	水 3	三温糖 1.5	塩昆布 2	にんじん 10	トマトケチャップ 1.5	塩 0.1		
	きゅうり 10		はんぺん 5	こいくちしょうゆ 1.5		りよくとうもやし 15	トマトピューレー 14	こしょう 0.01		
	だいこん 40		ごま油 0.2	液体だし 0.3		乾しいたけ 0.5	デミグラスソース 1	レモン果汁 1		
	こいくちしょうゆ 2.6		いりごま 0.5	水 10		えんどうはるさめ 4.5	こいくちしょうゆ 0.8	オリーブ油 0.4		
	穀物酢 1		のりふりかけ	ちくわ 7		たけのこ 4	小麦ハヤシルウ 2.9	うすくちしょうゆ 2.8		
	三温糖 2		のりふりかけ 2			料理酒 1	溶き水 8			
	なたね油 0.5					三温糖 0.3	卵不使用タルタルソース			
						中華だし 0.5	卵不使用タルタルソース 8			
						こいくちしょうゆ 1.5				
						オイスターソース 1				
						こしょう 0.01				
						ごま油 0.8				
	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	エネルギー 塩分
	625 2.7	700 3.1	606 2.4	614 2.4	615 2.1	604 1.6	661 2.9	627 2.9	615 2.2	

* 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。
* 学校給食費の保護者負担はありません。
* 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)

食育クイズの答え

アボカド



ホームページ



X(旧twitter)