

《2025年7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	7月1日 火		7月2日 水		7月3日 木		7月4日 金		7月7日 月		7月8日 火		7月9日 水		7月10日 木		7月11日 金		
献立及び材料 (小学校中学年)	麦ごはん		ナン		麦ごはん		麦ごはん		麦ごはん		冷やしラーメン		米粉コッペパン		麦ごはん		麦ごはん		
	精米	70	ナン100g	100	精米	70	精米	70	精米	70	冷やし中華麺	180	米粉パン(粉55g)	55	精米	70	精米	70	
	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	米粒麦	7	
	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		
	牛乳200ml	206	コロコロポテト		牛乳200ml	206	牛乳200ml	206	牛乳200ml	206	野菜コロッケ		ほうれんそうオムレツ		牛乳200ml	206	牛乳200ml	206	
	鶏肉のゆずマーレード焼き		じゃがいも	55	さばの塩焼き		豚肉と高野豆腐の揚げがらめ		ハンバーグの和風ソース			60	ほうれんそうオムレツ	50	さけの西京みそ焼き		かぼちゃの天ぷら		
	鶏もも肉	60	なたね油	5.5	塩さば	50	豚もも肉角切り	30	鶏豚ハンバーグ	60	なたね油	6	トマト煮込みスープ		さけの西京みそ漬け	50	かぼちゃ	40	
	料理酒	2	塩	0.15	かみなり汁		こいくちしょうゆ	2	みりん	2	豚肉のオイスターソース炒め		なたね油	0.25	呉汁		天ぷら粉	7	
	塩	0.1	パセリ粉	0.02	なたね油	0.3	料理酒	2	三温糖	1	なたね油	0.3	豚もも肉	20	水	115	水	9	
	こしょう	0.02	キーマカレー		ごぼう	10	おろししょうが	0.3	こいくちしょうゆ	3	おろししょうが	0.5	たまねぎ	25	だいこん	30	なたね油	5	
	みりん	0.8	なたね油	0.3	こんにやく	10	かたくり粉	5	炒めたまねぎ	5	豚もも肉	25	にんじん	10	しめじ	3	豆腐のすまし汁		
	こいくちしょうゆ	1.8	おろしにんにく	1	ちくわ	5	米粉	2	かたくり粉	0.2	料理酒	1.5	じゃがいも	20	こんにやく	10	水	130	
	三温糖	1	おろししょうが	1	油揚げ	5	高野豆腐	4	水	4	たけのこ	10	大豆水煮	10	大豆ペースト	10	乾しいたけ	0.3	
	ゆずマーレード	3	豚ミンチ	35	豆腐	20	水	4	七夕汁		たまねぎ	25	ズッキーニ	5	米みそ	5	えのきたけ	5	
	かたくり粉	0.2	にんじん	20	液体だし	1.5	かたくり粉	5	水	120	ピーマン	10	水	100	水	10	かまぼこ	10	
	溶き水	3	たまねぎ	40	水	120	米粉	2	乾しいたけ	0.5	三温糖	1.2	ローリエパウダー	0.01	こいくちしょうゆ	2	豆腐	30	
	孫六みそ汁		ひきわり大豆	15	料理酒	1	なたね油	5	にんじん	10	こいくちしょうゆ	2	スープストック	1	液体だし	1	うすくちしょうゆ	4.6	
	水	110	むき枝豆	10	塩	0.5	三温糖	3	たまねぎ	15	オイスターソース	2.5	塩	0.1	油揚げ	3	液体だし	1.5	
	たまねぎ	15	ピーマン	5	こいくちしょうゆ	3	ウスターソース	1.5	お魚パスタ	10	かたくり粉	0.3	トマトピューレー	7	豆腐	30	乾燥わかめ	0.5	
	だいこん	20	カレー粉	0.4	ねぎ	5	減塩しょうゆ	3	液体だし	1.5	溶き水	1	トマトケチャップ	5.5	ねぎ	5	スタミナ焼肉		
	油揚げ	5	スープストック	1.2	切干だいこんのピリ辛炒め		水	4	うすくちしょうゆ	4.5	冷やし中華の具		ウスターソース	1.8	三色あえ		なたね油	0.3	
	孫六みそ	5	塩	0.3	なたね油	0.3	ひきわり大豆	5	塩	0.1	りよくとうもやし	30	ごぼうサラダ		りよくとうもやし	45	おろししょうが	0.3	
	豆みそ	4	三温糖	1.8	豚ミンチ	15	わかめスープ		星型かまぼこ	5	にんじん	8	ごぼう	20	にんじん	5	おろしにんにく	0.3	
	溶き水	13	水	13	料理酒	1	水	140	オクラ	5	きゅうり	10	キャベツ	15	きゅうり	5	豚もも肉	25	
	液体だし	1.3	トマトケチャップ	8	おろしにんにく	0.3	たまねぎ	15	赤しそあえ		こまつな	5	とうもろこし	5	こいくちしょうゆ	2.5	料理酒	1.5	
	豆腐	25	トマトピューレー	8	切干だいこん	7	にんじん	5	だいこん	35	冷やし中華スープ		くきわかめ	3	三温糖	1.8	たまねぎ	20	
	こまつな	3	ウスターソース	4	にんじん	10	乾燥きくらげ	0.2	きゅうり	10	冷やし中華スープ	30	ごまドレッシングボトル	9	塩	0.1	にんじん	10	
五目煮豆		米粉	1.8	乾しいたけ	0.5	塩	0.25	赤しそ粉	0.6			たわらファームのいちごジャム		こしょう	0.01	りよくとうもやし	20		
水	10	溶き水	5	こまつな	10	中華だし	2	塩	0.05			いちごジャム	15	なたね油	0.3	ピーマン	5		
角切りこんぶ	0.5	こんにやくサラダ		三温糖	1.8	こいくちしょうゆ	1	七夕ゼリー						穀物酢	2	こいくちしょうゆ	2		
ごぼう	10	きゅうり	8	こいくちしょうゆ	2	キャベツ	10	七夕ゼリー	40					シークワーサータルト		三温糖	1		
にんじん	10	とうもろこし	8	トウバンジャン	0.05	豆腐	15							シークワーサータルト	30	みりん	1.2		
こんにやく	10	こんにやく	20	ごま油	0.2	乾燥わかめ	0.5									豆みそ	2		
大豆水煮	25	海藻ミックス	1			ねぎ	5									かたくり粉	0.3		
三温糖	1.2	和風ドレッシングボトル	8			ゆでとうもろこし										水	1		
水	7					塩	0.1									冷凍みかん			
こいくちしょうゆ	2.7					とうもろこし	75									冷凍みかん	60		
ちくわ	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	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		
	651 2.3		678 3.3		669 2.3		679 1.8		603 2.4		661 3		621 2.7		673 2		629 1.9		

日	7月14日 月	7月15日 火	7月16日 水	7月17日 木
献立 及 び 材 料 (小学校 中学年)	麦ごはん	麦ごはん	黒食パン	麦ごはん
	精米 70	精米 70	黒パン(粉65g) 65	精米 70
	米粒麦 7	米粒麦 7	牛乳200ml	米粒麦 7
	牛乳200ml	牛乳200ml	牛乳200ml 206	牛乳200ml
	牛乳200ml 206	牛乳200ml 206	いかのハーブ焼き	牛乳200ml 206
	明宝ソーセージ	はるまき	いかバジル漬け 50	鶏肉の照り焼き
	明宝ソーセージ 30	はるまき 35	卵とレタスのスープ	鶏もも肉 60
	夏野菜カレーライス	なたね油 3.5	なたね油 0.3	こいくちしょうゆ 3
	なたね油 0.25	トマト丼の具	たまねぎ 20	おろししょうが 0.5
	おろしにんにく 1	なたね油 0.3	にんじん 8	料理酒 1
	豚もも肉 20	おろししょうが 0.3	水 120	みりん 1.2
	たまねぎ 40	豚もも肉 25	えのきたけ 8	三温糖 1
	にんじん 15	料理酒 2	スープストック 1.1	盆汁
	カレー粉 0.1	たまねぎ 40	塩 0.1	なす 8
	水 60	ごぼう 15	こしょう 0.01	かぼちゃ 10
	かぼちゃ 25	トマト 15	米粉 0.2	にんじん 8
	むき枝豆 5	こんにやく 10	溶き水 2	とうがん 10
	県産トマト水煮 10	三温糖 3	錦糸卵 8	豆腐 15
	チャツネ 2	こいくちしょうゆ 5	レタス 15	油揚げ 8
	ウスターソース 3	みりん 2	かぼちゃサラダ	液体だし 1.5
	牛乳 15	かたくり粉 1	かぼちゃ 50	水 120
	粉チーズ 2	溶き水 5	とうもろこし 10	ミックスみそ 9
	米粉カレールウ 15	ねぎ 5	きゅうり 10	ねぎ 5
	溶き水 25	十六さきのごまあえ	塩 0.05	昆布あえ
	海藻サラダ	キャベツ 25	こしょう 0.01	キャベツ 45
	だいこん 30	十六さき 3	卵不使用マヨネーズ	きゅうり 5
	きゅうり 10	にんじん 8	鶏食卵不使用マヨネーズ 10	塩昆布 2
	海藻ミックス 1	こいくちしょうゆ 2.5		豆乳アイスクリーム
	こいくちしょうゆ 2.3	三温糖 0.5		豆乳アイスクリーム 60
	穀物酢 2	すりごま 1		
	三温糖 2			
	ごま油 0.3			
	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
	646 3	623 1.6	644 2.7	682 2.5



給食レシピ紹介(7月15日)

トマトのうまみたっぷり！トマト丼



トマト丼って？

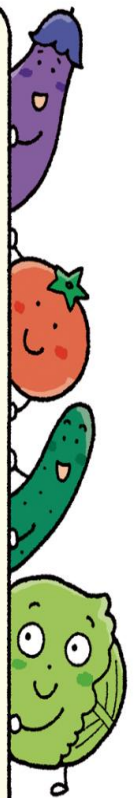
トマト丼は下呂市のご当地B級グルメです。下呂市は、市内の標高が600mもあり、昼夜の寒暖差が大きいので、甘みの強いトマトがとれます。そのトマトを利用して、ジャムやジュースなどの加工品、新しいグルメとしてトマト丼も考案されました。テレビ番組でも取り上げられ、トマト丼を食べに遊びに行く人もいます。

材料(2人分)

豚肉	50 g	
玉ねぎ	1/4個	薄切り
ごぼう	1/4本	ささがき
トマト	1/2個	くし切りor角切り
糸こんにやく	20 g	短く切る
ねぎ	10 g	小口切り
しょうが	0.6 g	すりおろしでも、チューブでもOK
油	適量	
料理酒	小さじ1	
砂糖	小さじ2	
しょうゆ	大さじ2	
みりん	小さじ1	
※片栗粉	小さじ1/2	お好みでとろみつけてください

作り方

- ①フライパンに油をひき、玉ねぎを入れてさっと炒める。
- ②ごぼう、豚肉、しょうが、残りの調味料を加え、なじませながら炒める。
- ③豚肉に火が通ったら、糸こんにやくとトマトを加え、炒める。
- ④ねぎを加え、さっと火を通す。
※とろみをつける場合はここで加えてください。
- ⑤ごはんのにせて完成。



* 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)