

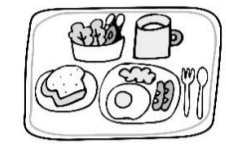
《2026年7月分 学校給食 献立及び材料表》 中学校

関市学校給食センター (単位:グラム)

日	7月1日 水	7月2日 木	7月3日 金	7月6日 月	7月7日 火	7月8日 水
献立及び材料 (中学校)	食パン	麦ごはん	麦ごはん	麦ごはん	ソフト麺	黒食パン
	普通パン(粉85g) 85	精米 90	精米 90	精米 90	ソフト麺(粉115g) 115	黒パン(粉85g) 85
	牛乳200ml	米粒麦 9	米粒麦 9	米粒麦 9	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
	チーズ入りポテトオムレツ	豚肉の揚げがらめ	さばの塩焼き	鶏肉の塩麹焼き	星型コロッケ	ほまのオイスターレモンソースかけ
	チーズ入りポテトオムレツ 70	豚もも肉角切り 62.5	塩さば 60	鶏もも肉 60	星型コロッケ 50	ほま切身かたくり粉付き 50
	ラタトゥイユ	おろししょうが 0.25	かぼちゃのみそ汁	鶏もも肉 60	なたね油 5	なたね油 5
	オリーブ油 0.625	料理酒 1.875	たまねぎ 25	料理酒 1	なたね油 0.375	三温糖 2.5
	おろしにんにく 0.125	かたくり粉 6.25	にんじん 10	米粉 0.5	おろしにんにく 0.5	減塩しょうゆ 3.125
	鶏むね肉 12.5	米粉 2.5	水 137.5	みりん風調味料 1	おろししょうが 0.5	オイスターソース 0.25
	たまねぎ 31.25	なたね油 6.25	油揚げ 3.75	三温糖 1.2	トウバンジャン 0.125	レモン果汁 2.25
	なす 37.5	三温糖 2.25	かぼちゃ 31.25	うすくちしょうゆ 2	豚ミンチ 25	かたくり粉 0.25
	ズッキーニ 25	こいくちしょうゆ 2.5	米みそ 3.75	塩こうじ 1.5	たまねぎ 37.5	溶き水 2.5
	赤ピーマン 12.5	みりん風調味料 2.5	豆みそ 6.25	かたくり粉 0.2	たけのこ 10	洋風わかめスープ
	スープストック 1.125	水 1.25	溶き水 16.25	なす 18.75	水 112.5	水 175
	ローリエパウダー 0.0125	ひきわり大豆 3.75	液体だし 1.375	かみなり汁	水 112.5	りよくとんやし 25
	トマト水煮 9.375	すまし汁	乾燥わかめ 0.25	ごま油 0.375	ピーマンミックス 6.25	エリンギ 6.25
	トマトケチャップ 3.75	水 150	豆腐 37.5	豆腐 37.5	塩糖 1.25	キャベツ 12.5
	ウスターソース 1.25	乾しいたけ 0.625	もやしと十六さきげのごまあえ	ごぼう 12.5	塩 0.15	塩 0.25
	塩 0.125	にんじん 12.5	りよくとんやし 37.5	にんじん 12.5	中華だし 1.25	こしょう 0.025
	米粉 0.1875	たまねぎ 25	きゅうり 12.5	だいこん 18.75	さんしょう 0.0125	スープストック 1.875
	溶き水 2.5	豆腐 31.25	十六さきげ 10	こんにやく 12.5	豆みそ 3.75	乾燥わかめ 0.625
	米粉マカロニサラダ 5	液体だし 1.375	こいくちしょうゆ 2.5	水 150	こいくちしょうゆ 5.625	じゃがいものカレー煮
	米粉マカロニ 5	うすくちしょうゆ 5.625	三温糖 0.625	液体だし 1.375	料理酒 2.5	ウイナーカット 10
	にんじん 10	すりごま 0.125	赤しそふりかけ	いんげん 6.25	冷凍豆腐 25	たまねぎ 25
キャベツ 25	とうもろこし 90	ねぎ 6.25	ねぎ 6.25	むき枝豆 6.25	にんじん 12.5	
きゅうり 12.5	とうもろこし 90	ねぎ 6.25	ねぎ 6.25	星型かまぼこ 6.25	じゃがいも 56.25	
コーンスローレッシングボトル 10	塩 0.625	ひじきとじゃがいもの煮物	ひじきとじゃがいもの煮物	かたくり粉 1.875	コンソメ 1	
ブルーベリージャム 15	とうもろこし 90	なたね油 0.625	なたね油 0.625	溶き水 5.625	塩 0.1875	
		長ひじき 5	長ひじき 5	ごま油 0.375	こしょう 0.0125	
		じゃがいも 25	じゃがいも 25	ブロッコリーとオクラのおかかあえ	カレーパウダー 0.375	
		三温糖 1.75	三温糖 1.75	ブロッコリー 50	水 6.25	
		こいくちしょうゆ 2	こいくちしょうゆ 2	オクラ 12.5	いんげん 6.25	
		液体だし 0.625	液体だし 0.625	こいくちしょうゆ 2.5		
		水 16.25	水 16.25	三温糖 0.25		
		油揚げ(岐阜県産) 3.75	油揚げ(岐阜県産) 3.75	花かつお 0.625		
		いんげん 6.25	いんげん 6.25	七タデザート		
				国産みかんゼリー 50		
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
773 3.4	798 2.5	717 3	712 2.4	851 2.7	761 3.8	



朝ごはんは、1日の元気の源です。
○主食(ごはん、パン)
○卵、魚、納豆など たんぱく質のおかず
○野菜のおかず
を組み合わせ、しっかり食べましょう。



レシピは6月17日に提供した給食です♪

おすすめ朝ごはん①

野菜たっぷり 鍋で煮るだけ かんたん

ミネストローネ

材料	1人分(g)	4人分
ベーコン	2g	8g
たまねぎ	30g	1/2個
にんじん	10g	1/4本
じゃがいも	20g	小1こ
キャベツ	25g	2枚
トマト	20g	中1こ
洋風だし	2.5g	10g
水	100ml	400ml(2カップ)

- 作り方
- ①すべての食材を1~1.5cm程度の角切りにする
 - ②鍋でベーコンとたまねぎを炒める
 - ③にんじん、じゃがいも、キャベツを加え、水を入れて煮る
 - ④トマトを加える
 - ⑤トマトの酸味が和らいだら、洋風だしで味をととのえる

栄養士からアドバイス
★カット冷凍野菜を使うと短時間に!
★トマトは、トマト水煮缶やトマトペーストなどで代用可能
★トマトはにんじんやじゃがいもが煮えてから入れます
早く入れ過ぎると、火通りに時間がかかります

おすすめ朝ごはん②

味つけて焼くだけ お弁当にも最適

てりやきチキン

材料	1人分(g)	4人分
鶏もも肉(皮付)	60g	240g
おろしにんにく	0.3g	1.2g
おろししょうが	0.3g	1.2g
しょうゆ	3g	小さじ2
酒	1g	小さじ1
みりん	1g	小さじ1
砂糖	1g	小さじ1
米粉	0.8g	小さじ1

- 作り方
- ①鶏もも肉を60gの大きさに切る
 - ②①にAの調味料で下味をつける(30分以上)
 - ③②に米粉をまぶして鉄板に並べる
 - ④オーブン240~250℃で15分程度焼く
- ※フライパンで焼く場合は、油をひいて皮目を2~3分焼く
焼き色がついたら返してふたをし、弱火で5~7分焼く

栄養士からアドバイス
★少量の米粉が、鶏肉の肉汁が外に出るのを抑えるので、やわらかく仕上がります

おすすめ朝ごはん③

包丁いらず フライパンで蒸すだけ

コーンともやしのソテー

材料	1人分(g)	5人分
もやし	40g	200g
とうもろこし(粒)	10g	50g
粉末洋風だし	0.2g	1g
塩こしょう	少々	少々
パセリ粉	少々	少々

- 作り方
- ①もやしは流水でよく洗い、水気をしっかり切る
 - ②フライパンに、もやし、コーンを平らに広げる
 - ③ふたをして、弱めの中火で蒸し焼きにする
 - ④湯気が出てきたら、洋風だしを加えて混ぜる
 - ⑤塩こしょうで味をととのえる
 - ⑥仕上げにパセリ粉をふる

日	7月9日 木	7月10日 金	7月13日 月	7月14日 火	7月15日 水	7月16日 木
献立及び材料 (中学校)	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
	精米 90	精米 90	精米 90	精米 90	普通パン(粉75g) 75	精米 90
	米粒麦 9	米粒麦 9	米粒麦 9	米粒麦 9	牛乳200ml	米粒麦 9
	牛乳200ml	牛乳200ml	牛乳200ml	牛乳200ml	牛乳200ml 206	牛乳200ml
	牛乳200ml 206	牛乳200ml 206	牛乳200ml 206	牛乳200ml 206	ウイナーケチャップソースかけ	牛乳200ml 206
	和風ハンバーグ	かますの竜田揚げ	鶏肉のから揚げ	しいらの磯辺焼き	ポークウインナー	あまごフライ
	鶏豚ハンバーグ 80	かます竜田揚げ 50	鶏むね肉 62.5	しいら磯辺漬 60	トマトケチャップ 1.25	あまごフライ(粉付き) 35
	だいこん 6.25	なたね油 5	こいくちしょうゆ 3.75	とうがんのみそ汁	ウスターソース 1.25	なたね油 3.5
	こいくちしょうゆ 3.75	なすの孫六みそ汁	料理酒 1.25	水 137.5	三温糖 1.25	カレーライス
	みりん風調味料 2.5	にんじん 10	おろししょうが 0.375	たまねぎ 25	トマトピューレー 5	なたね油 0.375
	三温糖 1.25	なす 18.75	かたくり粉 7.5	とうがん 37.5	米粉 0.375	おろしにんにく 0.375
	かたくり粉 0.25	切干だいこん 2.5	米粉 2.5	しめじ 10	溶き水 1.25	豚もも肉角切り 25
	溶き水 2.5	豆腐 31.25	なたね油 6.25	油揚げ 3.75	レタスのスープ	たまねぎ 50
	たぬき汁	水 137.5	中華コンソープ	麦みそ 5	なたね油 0.375	にんじん 18.75
	なたね油 0.3125	油揚げ 3.75	水 162.5	豆みそ 5	たまねぎ 25	じゃがいも 37.5
	おろししょうが 0.375	油みそ 6.25	たまねぎ 12.5	溶き水 16.25	にんじん 10	25
	にんじん 18.75	孫六みそ 4.375	とうもろこし 12.5	液体だし 1.375	水 150	ウスターソース 1.25
	こんにやく 25	溶き水 16.25	コーンペースト 18.75	ねぎ 6.25	マッシュルーム 10	トマトケチャップ 2.5
	えのきたけ 12.5	煮干し粉 0.625	塩 0.25	チャンプルー	スープストック 1.375	牛乳 12.5
	油揚げ 3.75	ごまつな 6.25	中華だし 2.5	なたね油 0.375	塩 0.125	粉チーズ 1.25
	水 162.5	豚キムチ 0.375	豆腐 31.25	豚もも肉 25	こしょう 0.0125	カレーパウダー 0.125
	ごぼう天 18.75	なたね油 0.375	チンゲンサイ 6.25	料理酒 0.625	米粉 0.375	米粉カレーウ 17.5
	こいくちしょうゆ 4.375	豚もも肉 25	かたくり粉 0.25	にんじん 10	溶き水 2.5	米粉 0.625
	液体だし 1.5	おろしにんにく 0.625	溶き水 2.5	ゴーヤ 6.25	レタス 18.75	溶き水 32.5
	かたくり粉 0.75	こしょう 0.0125	ゆずごま風味サラダ	厚揚げ(中) 25	かぼちゃサラダ	海藻サラダ
溶き水 6.25	料理酒 0.625	ブロッコリー 37.5	キャベツ 12.5	かぼちゃ 62.5	乾燥わかめ 0.75	
塩 0.375	たまねぎ 25	にんじん 12.5	りよくとんやし 18.75	むき枝豆 10	きわかめ 6.25	
ねぎ 6.25	ピーマン 12.5	きゅうり 12.5	三温糖 1.25	きゅうり 12.5	だいこん 37.5	
香りあえ	りよくとんやし 25	ごまドレッシングボトル 10	こいくちしょうゆ 4	卵不使用マヨネーズ	きゅうり 12.5	
キャベツ 43.75	白菜キムチ 6.25	ゆず果汁 1	こしょう 0.0125	卵不使用マヨネーズ 10	こいくちしょうゆ 2.875	
きゅうり 18.75	こいくちしょうゆ 5		錦糸卵 12.5		りんご酢 1.875	
青じそ粉 0.75	三温糖 2.5		花かつお 0.625		三温糖 2.5	
塩 0.0625	はるさめ 2.5		かたくり粉 0.375			
豆乳アイスクリーム			溶き水 3.75			
豆乳アイスクリーム 60			冷凍パイ			
			冷凍パイ 40			
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
777 3	748 2.6	765 1.9	724 3	748 3.2	753 3.2	

* 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、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)



ホームページ



X(旧twitter)