

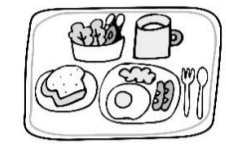
《2026年7月分 学校給食 献立及び材料表》 小学校 小中学校

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 (小学校 小中学校 小中学校)	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65g) 65	精米 70	精米 70	精米 70	ソフト麺(粉80g) 80	黒パン(粉65g) 65
	牛乳200ml	米粒麦 7	米粒麦 7	米粒麦 7	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	牛乳200ml 206	牛乳200ml 206	牛乳200ml 206	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	鶏肉の塩焼き	星型コロッケ	星型コロッケ
	50	50	50	60	30	40
	ラタトゥイユ	豚もも肉角切り	塩さば	鶏もも肉	なたね油	なたね油
	0.5	0.2	0.2	1	3	5
	おろしにんにく	おろししょうが	かぼちゃのみそ汁	おろししょうが	夏野菜マヨネーズソース	みりん風調味料
	0.1	1.5	20	1	0.3	0.8
	鶏むね肉	かたくり粉	たまねぎ	料理酒	なたね油	三温糖
	10	5	8	0.5	0.3	2
	たまねぎ	米粉	にんじん	みりん風調味料	おろしにんにく	減塩しょうゆ
	25	2	110	1	0.4	2.5
	なす	なたね油	水	三温糖	おろししょうが	オイスターソース
	30	5	3	1.2	0.4	0.2
	ズッキーニ	三温糖	かぼちゃ	うすくちしょうゆ	トウバンジャン	レモン果汁
	20	1.8	25	2	0.1	1.8
	赤ピーマン	こいくちしょうゆ	米みそ	塩こうじ	豚ミンチ	かたくり粉
	10	2	5	1.5	20	0.2
	スープストック	みりん風調味料	豆みそ	かたくり粉	30	30
	0.9	2	5	0.2	8	2
	ローリエパウダー	水	溶き水	なす	15	15
	0.01	1	13	2	15	140
	トマト水煮	ひきわり大豆	液体だし	かみなり汁	水	90
	7.5	3	1.1	90	りよくとんや	20
	トマトケチャップ	すまし汁	乾燥わかめ	ごま油	ピーマンミックス	5
	3	1	0.2	0.3	5	エリンギ
	ウスターソース	水	豆腐	豆腐	3	1
1	120	30	30	3	1	
塩	乾しいたけ	もやしと十六さきげのごまあえ	ごぼう	0.12	0.2	
0.1	0.5	30	10	1	0.2	
米粉	にんじん	りよくとんや	にんじん	中華だし	1	
0.15	10	30	10	0.01	0.02	
溶き水	たまねぎ	きゅうり	だいこん	さんしょう	0.01	
2	20	10	15	3	3	
米粉マカロニサラダ	豆腐	十六さきげ	こんにやく	豆みそ	0.5	
4	25	8	10	3	0.5	
米粉マカロニ	液体だし	こいくちしょうゆ	水	こいくちしょうゆ	4.5	
4	1.1	2	120	2	2	
にんじん	うすくちしょうゆ	三温糖	液体だし	1.1	2	
8	4.5	0.5	1.1	2	8	
キャベツ	塩	すりごま	2	4.5	20	
20	0.1	2	4.5	5	10	
きゅうり	こまつな	赤しそふりかけ	ねぎ	5	10	
10	5	0.8	5	5	45	
コーンスローレンジングボトル	関市のゆでとうもろこし	赤しそふりかけ	ねぎ	5	45	
8	75	0.8	5	5	45	
ブルーベリージャム	塩	0.5	5	5	45	
15	とうもろこし	75	5	5	45	
			ひじきとじゃがいもの煮物	かたくり粉	1.5	
			なたね油	溶き水	4.5	
			長ひじき	ごま油	0.3	
			じゃがいも	20	0.3	
			三温糖	1.4	40	
			こいくちしょうゆ	1.6	10	
			液体だし	0.5	2	
			水	13	0.2	
			油揚げ(岐阜県産)	3	0.5	
			いんげん	5	5	
			七タデザート	50	50	
			国産みかんゼリー	50	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	
622 2.8	661 2	617 2.4	615 2.1	648 2	628 3	



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 (小学校 小中学校 小中学校)	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 70	精米 70	精米 70	精米 70	普通パン(粉55g) 55	精米 70	
	米粒麦 7	米粒麦 7	米粒麦 7	米粒麦 7	牛乳200ml	米粒麦 7	
	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	牛乳200ml 206	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	30	あまごフライ
	60	40	50	60	1	35	
	鶏豚ハンバーグ	かます竜田揚げ	鶏むね肉	しいら磯辺漬	トマトケチャップ	1	あまごフライ(粉付き)
	5	4	3	3	1	3.5	
	だいこん	なたね油	こいくちしょうゆ	とうがんのみそ汁	ウスターソース	1	なたね油
	3	3	110	110	1	1	
	こいくちしょうゆ	3	3	3	1	1	
	みりん風調味料	にんじん	おろししょうが	0.3	20	4	なたね油
	2	8	0.3	20	4	0.3	
	三温糖	なす	かたくり粉	6	30	0.3	おろしにんにく
	1	15	2	8	8	1	20
	かたくり粉	0.2	2	2	2	1	40
	溶き水	2	2	2	2	1	40
	たぬき汁	2	2	2	2	1	40
	なたね油	0.25	3	3	3	0.3	15
	おろししょうが	0.3	5	5	5	20	30
	にんじん	15	3.5	10	13	8	66
	こんにやく	20	13	15	15	8	10
	えのきたけ	10	0.5	0.2	0.2	0.01	1
	油揚げ	3	5	2	2	0.1	1
	水	130	25	25	20	0.01	0.1
	ごぼう天	15	0.3	0.5	0.5	0.3	14
	こいくちしょうゆ	3.5	20	0.2	0.2	8	0.5
	液体だし	1.2	0.5	2	2	5	26
	かたくり粉	0.6	0.01	20	20	15	26
溶き水	5	0.5	30	30	50	0.6	
塩	0.3	20	10	15	8	5	
ねぎ	5	10	10	10	10	30	
香りあえ	20	20	8	3.2	10	10	
キャベツ	35	5	0.8	0.8	10	2.3	
きゅうり	15	4	10	10	10	1.5	
青じそ粉	0.6	2	10	10	10	2	
塩	0.05	2	10	10	10	2	
豆乳アイスクリーム	60	2	10	10	10	2	
豆乳アイスクリーム	60	2	10	10	10	2	
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	
645 2.2	617 2.1	629 1.6	614 2.6	611 2.6	637 2.6		

\* 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、小学校小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)