

≪2025年8.9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	8月29日 金	9月1日 月	9月2日 火	9月3日 水	9月4日 木	9月5日 金	9月8日 月	9月9日 火	9月10日 水	9月11日 木	9月12日 金					
献立及び材料 (小学校中学年)	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	麦ごはん	ソフト麺	コッペパン	麦ごはん	麦ごはん					
	精米 70	精米 70	精米 70	普通パン(粉55g) 55	精米 70	精米 70	精米 70	ソフト麺(粉80g) 80	普通パン(粉55g) 55	精米 70	精米 70					
	米粒麦 7	米粒麦 7	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	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	牛乳200ml 206	牛乳200ml 206	ハンバーグオニオンソース	牛乳200ml 206	牛乳200ml 206	牛乳200ml 206	白身魚フライ	フライドチキン	牛乳200ml 206	牛乳200ml 206					
	明宝ソーセージ	さけの照り焼き	鶏肉のから揚げ	鶏豚ハンバーグ 60	ちくわの天ぷら	ミートオムレツ	さばのごましょうゆ焼き	メルルーサフライ 35	鶏もも肉 50	シウマイ	とんかつ					
	明宝ソーセージ 20	さけの照り漬け 50	鶏むね肉 50	炒めたまねぎ 5	焼きちくわ 25	ミートオムレツ 50	さばのごましょうゆ漬け 50	なたね油 3.5	塩こうじ 3	ごま不使用シウマイ 36	とんかつ 60					
	夏野菜カレー	切干だいこんのみそ汁	こいくちしょうゆ 3	おろしにんにく 0.1	天ぷら粉 5	中華スープ	豚汁	旭サンサンミートソース	ガーリックパウダー 0.1	わかめスープ	なたね油 6					
	なたね油 0.25	水 110	料理酒 1	みりん 2.2	水 5	水 140	豚もも肉 10	なたね油 0.3	米粉 3	水 130	赤だしみそ汁					
	おろしにんにく 0.5	乾しいたけ 0.5	おろししょうが 0.3	三温糖 1.5	なたね油 3	りよくとうもやし 20	ごぼう 9	おろしにんにく 0.5	かたくり粉 7	えのきたけ 8	水 110					
	豚ミンチ 20	切干だいこん 2.5	かたくり粉 10	減塩しょうゆ 3	ずまし汁	塩 0.3	だいこん 20	豚ミンチ 20	なたね油 5	中華だし 2	だいこん 25					
	たまねぎ 40	豆腐 20	なたね油 5	かたくり粉 0.2	水 140	中華だし 2	にんじん 10	赤ワイン 1	野菜スープ	塩 0.3	豆みそ 8					
	にんじん 15	油揚げ 10	たぬぎ汁 1	さば節だしパック 2	こいくちしょうゆ 1	こんにやく 10	たまねぎ 40	ベーコンカット 3	こいくちしょうゆ 2	溶き水 13						
	かぼちゃ 20	ミックスみそ 8.5	なたね油 0.25	ミネストローネ	えのきたけ 5	かまぼこ 10	マッシュルーム 10	えのきたけ 10	にんじん 15	とうもろこし 5	油揚げ 5					
	なす 10	溶き水 13	おろししょうが 0.3	ウィンナーカット 10	にんじん 10	乾燥わかめ 0.5	豆みそ 8	ピーマン 4	にんじん 15	とうもろこし 5	油揚げ 5					
	ピーマン 10	液体だし 1.1	にんじん 15	たまねぎ 30	だいこん 10	えんどうはるさめ 2	溶き水 13	なす 10	セロリ 3	乾燥わかめ 0.7	豆腐 25					
	水 66	乾燥わかめ 0.5	こんにやく 15	にんじん 15	豆腐 20	ねぎ 5	煮干し粉 0.2	とうもろこし 4	キャベツ 25	切干だいこんのビビンバ	乾燥わかめ 0.5					
	チャツネ 1	ひじきと大豆の煮物	えのきたけ 10	じゃがいも 20	うすくちしょうゆ 4.6	ガバオライス	液体だし 1	三温糖 0.5	コンソメ 1.5	なたね油 0.5	みつば 3					
	ウスターソース 3	なたね油 0.3	油揚げ 3	オレガノチップ 0.02	乾燥わかめ 0.5	なたね油 0.5	冷凍豆腐(鉄強化) 20	スープストック 1	塩 0.2	おろししょうが 0.2	昆布あえ					
	やさいカレールウ 7	にんじん 10	水 130	こしょう 0.01	なすのみそ煮	豚ミンチ 20	ねぎ 5	水 63	こしょう 0.01	おろしにんにく 0.2	キャベツ 40					
	米粉カレールウ 7	長ひじき 4	ごぼう天 12	スープストック 2	なたね油 0.3	鶏ミンチ 20	もやしとこまつなの磯あえ	塩 0.3	水 130	トウバンジャン 0.2	きゅうり 10					
	溶き水 26	こんにやく 5	こいくちしょうゆ 3.5	水 0	豚ミンチ 10	ひきわり大豆 8	りよくとうもやし 45	トマト水煮 15	大豆とポテトのカレー煮	豚もも肉 25	塩昆布 2					
	米粉 0.3	大豆水煮 10	液体だし 1.2	トマト水煮 12	たまねぎ 16	おろししょうが 0.2	こまつな 10	トマトケチャップ 20	なたね油 0.2	三温糖 2	とんかつソース					
	5種の野菜サラダ	三温糖 1.6	かたくり粉 0.3	トマトピューレー 5	なす 32	おろしにんにく 0.2	きざみのり 0.2	米粉 3	まぐろ油漬け 15	料理酒 2	佃煮とんかつソース 8					
	キャベツ 25	こいくちしょうゆ 1.8	溶き水 5	とうもろこし 5	豆みそ 5.5	たまねぎ 25	こいくちしょうゆ 2	溶き水 10	たまねぎ 18	みりん 1						
	きゅうり 10	液体だし 0.4	塩 0.3	キャベツ 25	みりん 0.8	ピーマン 3	三温糖 0.5	元氣サラダ	じゃがいも 18	こいくちしょうゆ 4.5						
	むき枝豆 5	水 5	ねぎ 5	米粉アルファベットマカロニ	2	溶き水 2.8	赤ピーマン 5	わかめふりかけ	かぼちゃ 25	大豆水煮 4	にんじん 10					
	だいこん 10	いんげん 5	ブロッコリーのおかかあえ	フルーツポンチ	三温糖 4.8	黄ピーマン 5	わかめふりかけ 2	じゃがいも 25	こしょう 0.01	たけのこ 6						
	とうもろこし 5		ブロッコリー 40	みかんレトルト 20	液体だし 0.4	にんじん 10		大豆水煮 4	米粉カレールウ 4	切干だいこん 4						
	かんきつドレッシングボトル 8		花かつお 0.5	ハインアップルレトルト 20	がんもどき 15	エリンギ 10		むき枝豆 4	水 20	りよくとうもやし 20						
			こいくちしょうゆ 2	ナタデココ 20	いんげん 4	中華だし 0.6		きゅうり 10	パセリ粉 0.02	こまつな 8						
			三温糖 0.5	黄桃レトルト 20		こいくちしょうゆ 2		いりごま 0.05		ごま油 0.5						
			フローズンヨーグルト	果汁100%りんごジュース 20		三温糖 1		三温糖 2		はちみつレモンゼリー						
			フローズンヨーグルト 80			トウバンジャン 0.06		こいくちしょうゆ 2		はちみつレモンゼリー 60						
						こしょう 0.01		穀物酢 1.5								
						バジルソース 0.35		ごま油 0.5								
						オイスターソース 0.6										
						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	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				
	629 2.5	592 2.3	704 2.1	649 2.8	596 2.3	608 2.4	645 2.1	655 2	661 2.8	665 2.6	610 2.7					

9月16日 火	9月17日 水	9月18日 木	9月19日 金	9月22日 月	9月24日 水	9月25日 木	9月26日 金	9月29日 月	9月30日 火
麦ごはん	米粉食パン	麦ごはん	麦ごはん	麦ごはん	黒食パン	麦ごはん	麦ごはん	麦ごはん	麦ごはん
精米 70	米粉パン(粉65g) 65	精米 70	精米 70	精米 70	黒パン(粉65g) 65	精米 70	精米 70	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	米粒麦 7	米粒麦 7	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	牛乳200ml	牛乳200ml	牛乳200ml
牛乳200ml 206	チーズ入りオムレツ	牛乳200ml 206	牛乳200ml 206	牛乳200ml 206	豆腐ハンバーグ・トマトソース	牛乳200ml 206	牛乳200ml 206	牛乳200ml 206	牛乳200ml 206
はるまき	チーズ入りスベイン風オムレツ 50	照り焼きチキン	まぐろの揚げがらめ	きなこ豆	豆腐ハンバーグ 50	さんまの蒲焼風	焼きギョウザ	子持ちししやもフライ	さきみのから揚げレモンソース
はるまき 35	ラタトゥイユ	鶏もも肉 60	まぐろ角切かたくり粉付 50	煎り大豆 12	トマト水煮 6	さんまかたくり粉付 20	ごま不使用ギョウザ 36	子持ちししやもフライ 20	鶏ささみ 50
なたね油 3.5	なたね油 0.5	おろししょうが 0.5	なたね油 5	三温糖 5	みりん 1.2	なたね油 2	マーボー豆腐	なたね油 2	料理酒 1.5
とうがんのスープ	おろしにんにく 0.1	塩 0.1	こいくちしょうゆ 1.5	水 1.5	三温糖 1.5	みりん 2	なたね油 0.25	カレーライス	かたくり粉 5
乾しいたけ 0.5	鶏むね肉 12	米粉 1	トマトケチャップ 3	きなこ 0.5	こいくちしょうゆ 1.2	三温糖 1.4	おろしにんにく 0.4	なたね油 0.25	なたね油 5
水 130	にんじん 15	こいくちしょうゆ 3	三温糖 2	なたね油 0.2	トマトケチャップ 3	減塩しょうゆ 3	おろししょうが 0.4	おろしにんにく 0.5	三温糖 3.6
にんじん 10	たまねぎ 25	みりん 1	みりん 1	ハッシュドビーフ	水 2	水 3	トウバンジャン 0.2	おろししょうが 0.3	こいくちしょうゆ 3.6
とうがん 30	なす 30	三温糖 2.5	水 2	なたね油 0.2	押麦と豆のスープ	もずく汁	豚ミンチ 20	豚もも肉 20	みりん 1.5
豆腐 15	ズッキーニ 20	かたくり粉 0.2	ひきわり大豆 3	おろしにんにく 0.5	ベーコンカット 3	水 130	たまねぎ 40	たまねぎ 40	レモン果汁 1.5
中華だし 1.5	赤ピーマン 10	水 2	おくずかけ	赤ワイン	1	たまねぎ 20	たけのこ 10	にんじん 15	孫六みそ汁
うすくちしょうゆ 3	コンソメ 1	みそ汁	なたね油 0.25	牛もも肉 25	にんじん 15	セロリ 3	乾しいたけ 0.5	じゃがいも 25	水 110
塩 0.2	ローリエパウダー 0.01	水 110	乾しいたけ 1	にんじん 15	たまねぎ 40	とうがん 15	えのきたけ 5	水 20	カレーパウダー 0.1
ねぎ 5	トマト水煮 7	しめじ 10	にんじん 10	たまねぎ 40	まいたけ 10	じゃがいも 15	かまぼこ 10	三温糖 1	水 66
韓国風肉じゃが	トマトケチャップ 3.5	たまねぎ 20	しらたき 10	まいたけ 10	白いんげん豆 10	豆腐 25	豆みそ 3	チャツネ 2	ミックスみそ 3.5
なたね油 0.25	ウスターソース 1	米みそ 8	じゃがいも 20	マッシュルーム 10	白いんげん豆 10	豆腐 25	豆みそ 3	ウスターソース 3	孫六みそ 5
おろしにんにく 0.2	塩 0.1	溶き水 13	水 110	スープストック 0.4	コンソメ 0.1	うすくちしょうゆ 4.6	こいくちしょうゆ 2	米粉カレールウ 14	溶き水 13
コチジャン 0.3	米粉 0.15	液体だし 1.1	こいくちしょうゆ 0.03	こしょう 0.03	塩 0.1	ねぎ 5	料理酒 4	溶き水 26	液体だし 1.1
豚もも肉 15	溶き水 2	豆腐 25	液体だし 1.5	水 84	こしょう 0.01	友禅ごはんの具	冷凍豆腐 60	牛乳 20	厚揚げ(大) 25
たまねぎ 25	オリーブ油 0.3	油揚げ 3	冷凍豆腐 20	トマト水煮 10	水 120	三温糖 2	かたくり粉 1	ブロッコリーサラダ	こまつな 5
じゃがいも 50	わかめサラダ	キャベツ 15	油揚げ 5	ハヤシベース 14	おおむぎ 5	料理酒 4	溶き水 4.5	ブロッコリー 40	肉野菜炒め
三温糖 3	乾燥わかめ 0.8	きんぴらごぼう	みつば 5	溶き水 26	ごぼうサラダ	うすくちしょうゆ 3	にら 5	とうもろこし 3	なたね油 0.25
こいくちしょうゆ 5	きゅうり 10	なたね油 0.25	かたくり粉 0.7	米粉マカロニサラダ	ごぼう 35	おろししょうが 0.8	ごま油 0.3	イタリアンドレッシングボトル 8	おろししょうが 0.3
料理酒 1	だいこん 30	ごぼう 25	さつぱりあえ	米粉マカロニ 5	きゅうり 5	鶏ミンチ 20	春雨サラダ	ぶどう 20	おろしにんにく 0.3
にら 3	こいくちしょうゆ 2.3	にんじん 10	切干だいこん 4	キャベツ 20	三温糖 0.2	にんじん 35	りよくとうもやし 28	ぶどう 20	豚もも肉 15
ごま油 0.5	穀物酢 2	こんにやく 9	りよくとうもやし 15	きゅうり 10	減塩しょうゆ 0.8	いり卵 15	はるさめ 3.3		料理酒 2
花かつお 0.5	三温糖 2	くきわかめ 10	きゅうり 8	とうもろこし 5	ごまドレッシング	みつば 5	にんじん 4		三温糖 1
	なたね油 0.3	三温糖 2	うすくちしょうゆ 2.8	ななね油 0.3	朝食ごまドレッシング 10		きゅうり 11		こいくちしょうゆ 4.5
	ブルーベリージャム	こいくちしょうゆ 3.2	なたね油 0.3	三温糖 2			こいくちしょうゆ 2.5		にんじん 10
	ブルーベリージャム 15	みりん 0.5	三温糖 2	穀物酢 2			三温糖 2.5		キャベツ 20
		水 5	のりふりかけ	のりふりかけ 2			なたね油 0.35		りよくとうもやし 40
		はんぺん 5					穀物酢 2.2		
		ごま油 0.2							
		いりごま 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
637 2.3	605 3.1	631 2.5	602 2.1	649 1.8	649 3	603 2.2	614 1.9	634 2.4	648 2.5

- * 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)