

≪2025年8.9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	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 (中学校)	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 90	精米 90	精米 90	普通パン(粉75g) 75	精米 90	精米 90	精米 90	ソフト麺(粉115g) 115	普通パン(粉75g) 75	精米 90	精米 90		
	米粒麦 9	米粒麦 9	米粒麦 9	牛乳200ml	米粒麦 9	米粒麦 9	米粒麦 9	牛乳200ml	牛乳200ml	米粒麦 9	米粒麦 9		
	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 80	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 50	鶏もも肉 50	シウマイ	とんかつ		
	明宝ソーセージ 30	さけの照り漬け 60	鶏むね肉 62.5	炒めたまねぎ 6.25	焼きちくわ 50	かまぼこ 12.5	さばのごましょうゆ漬け 60	なたね油 5	塩こうじ 3	ごま不使用シウマイ 60	とんかつ 80		
	夏野菜カレー	切干だいこんのみそ汁	こいくちしょうゆ 3.75	おろしにんにく 0.125	天ぷら粉 6	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 8		
	なたね油 0.3125	水 137.5	料理酒 1.25	みりん 2.75	水 26	水 175	豚もも肉 12.5	なたね油 0.375	米粉 3	水 162.5	赤だしみそ汁		
	おろしにんにく 0.625	乾しいたけ 0.625	おろししょうが 0.375	三温糖 1.875	なたね油 5	りよくとうもやし 25	ごぼう 11.25	おろしにんにく 0.625	かたくり粉 7	えのきたけ 10	水 137.5		
	豚ミンチ 25	切干だいこん 3.125	かたくり粉 12.5	減塩しょうゆ 3.75	すまし汁	塩 0.375	だいこん 25	豚ミンチ 25	なたね油 5	中華だし 2.5	だいこん 31.25		
	たまねぎ 50	豆腐 25	なたね油 6.25	かたくり粉 0.25	水 1.25	中華だし 2.5	にんじん 12.5	赤ワイン 1.25	野菜スープ	塩 0.375	豆みそ 10		
	にんじん 18.75	油揚げ 12.5	たぬき汁	水 1.25	さば節だしパック 2.5	こいくちしょうゆ 1.25	こんにやく 12.5	たまねぎ 50	ベーコンカット 3.75	こいくちしょうゆ 2.5	溶き水 16.25		
	かぼちゃ 25	ミックスみそ 10.625	なたね油 0.3125	ミネストローネ	えのきたけ 6.25	かまぼこ 12.5	水 137.5	マッシュルーム 12.5	えのきたけ 12.5	たまねぎ 31.25	液体だし 1.875		
	なす 12.5	溶き水 16.25	おろししょうが 0.375	ウィンナーカット 12.5	にんじん 12.5	乾燥わかめ 0.625	豆みそ 10	ピーマン 5	にんじん 18.75	とうもろこし 6.25	油揚げ 6.25		
	ピーマン 12.5	液体だし 1.375	にんじん 18.75	たまねぎ 37.5	だいこん 12.5	えんどうはるさめ 2.5	溶き水 16.25	なす 12.5	セロリ 3.75	乾燥わかめ 0.875	豆腐 31.25		
	水 82.5	乾燥わかめ 0.625	こんにやく 18.75	にんじん 18.75	豆腐 25	ねぎ 6.25	煮干し粉 0.25	とうもろこし 5	キャベツ 31.25	切干だいこんのビビンバ	乾燥わかめ 0.625		
	チャツネ 1.25	ひじきと大豆の煮物	えのきたけ 12.5	じゃがいも 25	うすくちしょうゆ 5.75	ガハオライス	液体だし 1.25	三温糖 0.625	コンソメ 1.875	なたね油 0.625	みつば 3.75		
	ウスターソース 3.75	なたね油 0.375	油揚げ 3.75	オレガノチップ 0.025	乾燥わかめ 0.625	なたね油 0.625	冷凍豆腐(鉄強化) 25	スープストック 1.25	塩 0.25	おろししょうが 0.25	昆布あえ		
	やさしいカレールウ 8.75	にんじん 12.5	水 162.5	こしょう 0.0125	なすのみそ煮	豚ミンチ 25	ねぎ 6.25	水 78.75	こしょう 0.0125	おろしにんにく 0.25	キャベツ 50		
	米粉カレールウ 8.75	長ひじき 5	ごぼう天 15	スープストック 2.5	なたね油 0.375	鶏ミンチ 25	もやしとこまつなの磯あえ	塩 0.375	水 162.5	トウバンジャン 0.25	きゅうり 12.5		
	溶き水 32.5	こんにやく 6.25	こいくちしょうゆ 4.375	水 0	豚ミンチ 12.5	ひきわり大豆 10	りよくとうもやし 56.25	トマト水煮 18.75	大豆とポテトのカレー煮	豚もも肉 31.25	塩昆布 2.5		
	米粉 0.375	大豆水煮 12.5	液体だし 1.5	トマト水煮 15	たまねぎ 20	おろししょうが 0.25	こまつな 12.5	トマトケチャップ 25	なたね油 0.25	三温糖 2.5	とんかつソース		
	5種の野菜サラダ	三温糖 2	かたくり粉 0.375	トマトピューレー 6.25	なす 40	おろしにんにく 0.25	きざみのり 0.25	米粉 3.75	まぐろ油漬け 18.75	料理酒 2.5	恒食とんかつソース 8		
	キャベツ 31.25	こいくちしょうゆ 2.25	溶き水 6.25	とうもろこし 6.25	豆みそ 6.875	たまねぎ 31.25	こいくちしょうゆ 2.5	溶き水 12.5	たまねぎ 22.5	みりん 1.25			
	きゅうり 12.5	液体だし 0.5	塩 0.375	キャベツ 31.25	ピーマン 1	ピーマン 3.75	三温糖 0.625	元氣サラダ	じゃがいも 22.5	こいくちしょうゆ 5.625			
	むき枝豆 6.25	水 6.25	ねぎ 6.25	米粉アルファベットマカロニ	溶き水 3.5	赤ピーマン 6.25	わかめふりかけ	かぼちゃ 31.25	大豆水煮 12.5	にんじん 12.5			
	だいこん 12.5	いんげん 6.25	ブロッコリーのおかかあえ	フルーツポンチ	三温糖 6	黄ピーマン 6.25	わかめふりかけ 2	じゃがいも 31.25	こしょう 0.0125	たけのこ 7.5			
	とうもろこし 6.25		ブロッコリー 50	みかんレトルト 25	液体だし 0.5	にんじん 12.5		大豆水煮 5	米粉カレールウ 5	切干だいこん 5			
	かんきつドレッシングボトル 10		花かつお 0.625	パインアップルレトルト 25	がんもどき 18.75	エリンギ 12.5		むき枝豆 5	水 25	りよくとうもやし 25			
			こいくちしょうゆ 2.5	ナタデココ 25	いんげん 5	中華だし 0.75		きゅうり 12.5	パセリ粉 0.025	こまつな 10			
			三温糖 0.625	黄桃レトルト 25		こいくちしょうゆ 2.5		いりごま 0.0625		ごま油 0.625			
			フローズヨーグルト	果汁100%りんごジュース 25		三温糖 1.25		三温糖 2.5		はちみつレモンゼリー			
			フローズヨーグルト 80			トウバンジャン 0.075		こいくちしょうゆ 2.5		はちみレモンゼリー 60			
						こしょう 0.0125		穀物酢 1.875					
						バジルソース 0.4375		ごま油 0.625					
						オイスターソース 0.75							
						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		
	780 3	712 2.7	831 2.7	814 3.6	753 3.2	720 2.9	773 2.5	850 2.6	776 3.5	815 3.3	750 3.1		

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 90	米粉パン(粉85g) 85	精米 90	精米 90	精米 90	黒パン(粉85g) 85	精米 90	精米 90	精米 90	精米 90
米粒麦 9	牛乳200ml	米粒麦 9	米粒麦 9	米粒麦 9	牛乳200ml	米粒麦 9	米粒麦 9	米粒麦 9	米粒麦 9
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	チーズ入りスライスオムレツ 70	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 60	さんまの蒲焼風	焼きギョウザ	子持ちししゃもフライ	さきみのから揚げレモンソース
はるまき 50	ラタトゥイユ	鶏もも肉 60	まぐろ角切かたくり粉付 62.5	煎り大豆 15	トマト水煮 7.5	さんまかたくり粉付 30	ごま不使用ギョウザ 54	子持ちししゃもフライ 40	鶏ささみ 50
なたね油 5	なたね油 0.625	おろししょうが 0.5	なたね油 6.25	三温糖 6.25	みりん 1.5	なたね油 2	マーボー豆腐 0.3125	なたね油 4	料理酒 1.5
とうがんのスープ	おろしにんにく 0.125	水 0.1	こいくちしょうゆ 1.875	水 1.875	三温糖 1.875	みりん 2	なたね油 0.5	カレーライス	かたくり粉 5
乾しいたけ 0.625	鶏むね肉 15	米粉 1	トマトケチャップ 3.75	きなこ 0.625	こいくちしょうゆ 1.5	三温糖 1.4	おろしにんにく 0.125	なたね油 0.3125	なたね油 5
水 162.5	にんじん 18.75	こいくちしょうゆ 3	三温糖 2.5	なたね油 0.25	トマトケチャップ 3.75	減塩しょうゆ 3	おろししょうが 0.5	おろしにんにく 0.625	三温糖 3.6
にんじん 12.5	たまねぎ 31.25	みりん 1	みりん 1.25	ハッシュドビーフ 水 2.5	トマトケチャップ 2.5	水 3	トウバンジャン 0.25	おろししょうが 0.375	こいくちしょうゆ 3.6
とうがん 37.5	なす 37.5	三温糖 2.5	水 2.5	なたね油 0.25	押麦と豆のスープ	もずく汁	豚ミンチ 25	豚もも肉 25	みりん 1.5
豆腐 18.75	ズッキーニ 25	かたくり粉 0.2	ひきわり大豆 3.75	おろしにんにく 0.625	ベーコンカット 3.75	水 162.5	たまねぎ 50	たまねぎ 50	レモン果汁 1.5
中華だし 1.875	赤ピーマン 12.5	水 2	おくずかけ	赤ワイン 1.25	たまねぎ 25	さば節だしパック 1.875	たけのこ 12.5	にんじん 18.75	孫六みそ汁
うすくちしょうゆ 3.75	コンソメ 1.25	みそ汁	なたね油 0.3125	牛もも肉 31.25	にんじん 18.75	だいこん 25	乾しいたけ 0.625	じゃがいも 31.25	水 137.5
塩 0.25	ローリエパウダー 0.0125	水 137.5	乾しいたけ 1.25	にんじん 18.75	セロリ 3.75	えのきたけ 6.25	25	カレーパウダー 0.125	じゃがいも 25
ねぎ 6.25	トマト水煮 8.75	しめじ 12.5	にんじん 12.5	たまねぎ 50	とうがん 18.75	もずく 6.25	三温糖 1.25	水 82.5	たまねぎ 25
韓国風肉じゃが	トマトケチャップ 4.375	たまねぎ 25	しらたき 12.5	まいたけ 12.5	じゃがいも 18.75	かまぼこ 12.5	中華だし 1.25	チャツネ 2.5	ミックスみそ 4.375
なたね油 0.3125	ウスターソース 1.25	米みそ 10	じゃがいも 25	マッシュルーム 12.5	白いんげん豆 12.5	豆腐 31.25	豆みそ 3.75	ウスターソース 3.75	孫六みそ 6.25
おろしにんにく 0.25	塩 0.125	溶き水 16.25	水 137.5	スープストック 0.5	コンソメ 2.5	うすくちしょうゆ 5.75	こいくちしょうゆ 5	米粉カレールウ 17.5	溶き水 16.25
コチジャン 0.375	米粉 0.1875	液体だし 1.375	こいくちしょうゆ 6.25	こしょう 0.0375	塩 0.125	ねぎ 6.25	料理酒 2.5	溶き水 32.5	液体だし 1.375
豚もも肉 18.75	溶き水 2.5	豆腐 31.25	液体だし 1.875	水 105	こしょう 0.0125	友禅ごはんの具	冷凍豆腐 7.5	牛乳 25	厚揚げ(大) 31.25
たまねぎ 31.25	オリーブ油 0.375	油揚げ 3.75	冷凍豆腐 25	トマト水煮 12.5	水 150	三温糖 2.5	かたくり粉 1.25	ブロッコリーサラダ	こまつな 6.25
じゃがいも 62.5	わかめサラダ	キャベツ 18.75	油揚げ 6.25	ハヤシベース 17.5	おおむぎ 6.25	料理酒 5	溶き水 5.625	ブロッコリー 50	肉野菜炒め
三温糖 3.75	乾燥わかめ 1	きんぴらごぼう	みつば 6.25	溶き水 32.5	ごぼうサラダ	うすくちしょうゆ 3.75	にら 6.25	とうもろこし 3.75	なたね油 0.3125
こいくちしょうゆ 6.25	きゅうり 12.5	なたね油 0.3125	かたくり粉 0.875	米粉マカロニサラダ	ごぼう 43.75	おろししょうが 1	ごま油 0.375	イタリアンドレッシングボトル 10	おろししょうが 0.375
料理酒 1.25	だいこん 37.5	ごぼう 12.5	さつぱりあえ	米粉マカロニ 6.25	きゅうり 6.25	鶏ミンチ 25	春雨サラダ	ぶどう	おろしにんにく 0.375
にら 3.75	こいくちしょうゆ 2.875	にんじん 31.25	切干だいこん 5	キャベツ 25	三温糖 0.25	にんじん 43.75	りよくとうもやし 35	ぶどう 20	豚もも肉 18.75
ごま油 0.625	穀物酢 2.5	こんにやく 11.25	りよくとうもやし 18.75	きゅうり 12.5	減塩しょうゆ 1	いり卵 18.75	はるさめ 4.125		料理酒 2.5
花かつお 0.625	三温糖 2.5	くきわかめ 12.5	きゅうり 10	とうもろこし 6.25	ごまドレッシング	みつば 6.25	にんじん 5		三温糖 1.25
	なたね油 0.375	三温糖 2.5	うすくちしょうゆ 3.5	なたね油 0.375	ごまドレッシング 10		きゅうり 13.75		こいくちしょうゆ 5.625
	ブルーベリージャム	こいくちしょうゆ 4	なたね油 0.375	三温糖 2.5			こいくちしょうゆ 3.125		にんじん 12.5
	ブルーベリージャム 15	みりん 0.625	三温糖 2.5	穀物酢 2.5			三温糖 3.125		キャベツ 25
		水 3.75	穀物酢 2.5	のりふりかけ			なたね油 0.4375		りよくとうもやし 50
		はんぺん 6.25	のりふりかけ 2				穀物酢 2.75		
		ごま油 0.25							
		いりごま 0.625							
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
795 2.9	748 3.8	732 3	727 2.6	795 2.2	784 3.6	739 2.5	765 2.5	814 3.2	752 3.1

- * 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)