

唐津市西部学校給食センター

※調味料の塩、こしょうの表示はしていません

日 (曜)	献立名	献立材料名						調味料等	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
		(赤)主に体をつくるものとなる		(緑)主に体の調子を整えるものとなる		(黄)主にエネルギーのもととなる			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		卵・肉・魚・大豆	牛乳・海藻・小魚	緑黄色野菜	淡色野菜・果物・きのこ	穀類・いも類	油脂類		
2 (月)	牛乳		牛乳						
	ごはん					米			775
	ポークカレー	豚肉 大豆		人参	しょうが にんにく 玉ねぎ	じゃがいも	油	酒 カレールー デミグラスソース ケチャップ リンゴビュール チャツネ ウスターソース	25.7
	イタリアンサラダ			人参	きゅうり キャベツ とうもろこし		ドレッシング		26.2
3 (火)	牛乳		牛乳						
	ごはん					米			726
	豚肉のケチャップ炒め	豚肉			玉ねぎ	砂糖	油	酒 しょうゆ ケチャップ ウス ターソース 赤ワイン	31.1
	野菜のアーモンド和え				キャベツ きゅうり	砂糖	アーモンド	しょうゆ	19.6
4 (水)	牛乳		牛乳						
	ごはん					米			770
	鶏肉のレモンソースかけ	鶏肉			レモン果汁	米粉 米粉 砂糖	油	みりん しょうゆ	32.3
	豆と野菜のサラダ	まぐろ油揚げ 大豆 大福豆 金時豆		えだまめ	キャベツ きゅうり		ドレッシング		25.2
5 (木)	牛乳		牛乳						
	ごはん					米			686
	さばの塩焼き	さば						酒	31.6
	のり酢和え	鶏肉	海苔	小松菜 人参	キャベツ	砂糖 米粉		しょうゆ 酢	21.1
6 (金)	牛乳		牛乳						
	ごはん					米			721
	オムレツ	卵 豚肉 大豆		トマト 人参	玉ねぎ にんにく	砂糖 米粉	油	ケチャップ ワイン コンソメ	26.1
	カボチャサラダ			南瓜 人参 え だまめ	きゅうり	砂糖	ノンエッグ マヨネーズ		31
9 (月)	牛乳		牛乳						
	ごはん					米			690
	白身魚フライ	ホキ				パン粉 小麦 粉 米粉	油		25.2
	切干大根の炒め煮	天ぷら	ひじき	人参 えだまめ	切干大根 こんにゃく	砂糖	油	しょうゆ 酒 みりん	17.5
10 (火)	牛乳		牛乳						
	ごはん					米			752
	野菜のナムル			人参	きゅうり キャベツ		ドレッシング		32.3
	麻婆豆腐	豆腐 豚肉		人参 ねぎ	生姜 にんにく 玉ね ぎ たけのこ 椎茸	でん粉	油 胡麻油	酒 豆板醤 甜面醤 しょう ゆ	22.1
11 (水)	牛乳		牛乳						
	ごはん					米			683
	コロツケ	豚肉 豆乳		南瓜 ほうれん 草 人参	玉ねぎ	じゃがいも さつまいも 砂糖 米粉	油	ワイン	25.4
	こんにゃくの炒め物	豚肉		人参 小松菜	生姜 こんにゃく と うもろこし	砂糖	油 胡麻油	しょうゆ みりん 酒	16.6
12 (木)	牛乳		牛乳						
	ごはん					米			752
	野菜のナムル			人参	きゅうり キャベツ		ドレッシング		32.3
	肉団子のスープ	鶏肉		人参 チンゲン サイ	玉ねぎ きくらげ	パン粉 でん 粉 砂糖		しょうゆ	2.6

【中学校用】

令和6年

9月 給食献立表



唐津市西部学校給食センター

※食物アレルギー対応用ではありません。アレルギーは、通関献立表と原材料表及びアレルギー表示一覧でご確認ください

※調味料の塩、こしょうの表示はしていません

日 (曜)	献立名	献 立 材 料 名						調味料等	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
		(赤)主に体をつくるものになる		(緑)主に体の調子を整えるものになる		(黄)主にエネルギーのもとになる			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		卵・肉・魚・大豆	牛乳・海藻・小魚	緑黄色野菜	淡色野菜・果物・きのこ	穀類・いも類	油脂類		
13 (金)	牛乳		牛乳						
	ごはん					米			667
	ガバオライスの具	鶏肉		ピーマン 赤パプリカ	にんにく 玉ねぎ しめじ	砂糖	油	酒 オイスターソース しょうゆ みりん バジル ナンブラー	27.5
	ビーフンスープ	豚肉		人参 ねぎ	生姜 たけのこ もやし きくらげ	ビーフン	油	酒 しょうゆ	16.5
	ジョア		ジョア						2.9
17 (火)									
18 (水)									
19 (木)	牛乳		牛乳						
	ごはん					米			749
	チキンカレー	鶏肉 大豆		人参	生姜 にんにく 玉ねぎ	じゃがいも	油	酒 カレールー デミグラスソース ケチャップ リンゴビュール チャッポウ クスターソース	25.4
	フレンチサラダ			赤パプリカ	キャベツ きゅうり		ドレッシング		24
									2.3
20 (金)	牛乳		牛乳						
	ごはん					米			762
	さばゆず味噌煮	さば みそ			ゆず	砂糖 米粉		みりん	30.8
	ごぼうのきんぴら	豚肉	茎わかめ	人参 きぬさや	ごぼう	砂糖	油 ごま	酒 しょうゆ みりん	25.8
	えび団子汁	豆腐 えび たらばき 大豆	わかめ	ねぎ	玉ねぎ えのき	でん粉 砂糖	豚脂	酒 しょうゆ	3.7
24 (火)	牛乳		牛乳						
	ごはん					米			692
	いわしの梅煮	いわし			梅肉	砂糖 でん粉		しょうゆ みりん しそ抽出液	27.1
	野菜のごま和え			ほうれん草 人参	キャベツ もやし	砂糖	ごま	しょうゆ	20.5
	なすのみそ汁	厚揚げ みそ		人参 ねぎ	なす えのき				2.8
25 (水)	牛乳		牛乳						
	ごはん					米			716
	そばろご飯の具	鶏肉		えだまめ	生姜	砂糖	油	酒 しょうゆ	28.6
	海藻サラダ		わかめ 茎わかめ 昆布 とさかのり 白ふのり	人参	きゅうり キャベツ		ドレッシング		23.2
	沢煮焼	豚肉		人参 ねぎ	玉ねぎ たけのこ ごぼう 椎茸		油	酒 しょうゆ	3.2
26 (木)	牛乳		牛乳						
	ごはん					米			708
	チンジャオロースー	豚肉		ピーマン 赤パプリカ	玉ねぎ もやし たけのこ 生姜 にんにく		油 胡麻油	酒 オイスターソース しょうゆ ブチドリッ	29.9
	卵スープ	卵		人参 ほうれん草	玉ねぎ きくらげ	でん粉		しょうゆ	19.7
	青りんごゼリー				りんご果汁	砂糖			2.3
27 (金)	牛乳		牛乳						
	ごはん					米			751
	鶏肉の香草焼き	鶏肉						香草焼きシーズニング 酒	33.3
	ひじきの炒め煮	天ぷら 大豆	ひじき	人参 えだまめ	こんにゃく	砂糖	油	酒 しょうゆ	24.6
	キムチ汁	豚肉 豆腐 みそ		人参	にんにく もやし しめじ 白菜キムチ		油	酒 みりん しょうゆ	3.0
30 (月)	牛乳		牛乳						
	ごはん					米			747
	鶏の唐揚げ	鶏肉			にんにく	米粉 でん粉	油	酒	26.8
	野菜炒め			小松菜 人参	玉ねぎ もやし		油	酒 しょうゆ	24.7
	春雨のスープ	鶏肉		人参 チンゲンサイ	玉ねぎ きくらげ	春雨	油	酒 しょうゆ	2.5