

※食物アレルギー確認用ではありません。アレルゲンは、週間献立表と原材料及びアレルギー表示一覧でご確認ください

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 カルシウム
		(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		
(水)	牛乳		牛乳						723
	ごはん					米			26.8
	竹輪の磯辺揚げ	竹輪	青のり			小麦粉、米粉	油		18.6
	切干大根の炒め煮	豚肉	ひじき	人参	こんにゃく、切干大根	砂糖	油	醤油、酒、みりん、だし汁	335
	小松菜の味噌汁	油揚げ、味噌		小松菜	玉葱	じゃが芋		酒、だし汁	
(木)	牛乳		牛乳						686
	ごはん					米			29.7
	唐津産ぶりの西京焼き	ぶり、味噌			にんにく、生姜	砂糖	ごま油	醤油、酒、みりん	19
	紅白なます	かつお節		人参	大根	砂糖		醤油、塩、酢	273
	沢煮椀	豚肉		人参、葱	ごぼう、もやし、たけのこ、椎茸			醤油、酒、塩、こしょう、だし汁	
(金)	牛乳		牛乳						805
	ごはん					米			27.4
	揚げ春巻き	豚肉		人参	玉葱、キャベツ、生姜、椎茸	小麦粉、春雨、でん粉、砂糖、米粉、粉あめ	油、ショートニング	醤油、塩	27.7
	チンジャオロース	豚肉		ピーマン	玉葱、もやし、たけのこ、生姜、にんにく	米粉	油、ごま油	醤油、酒、オイスターソース、こしょう	270
	ワンタンスープ	ロースハム		人参、チンゲン菜	玉葱、きくらげ	ワンタン		醤油、塩、酒、こしょう、ガラスープ	
(火)	牛乳		牛乳						690
	ごはん					米			31.2
	豚キムチ丼の具	豚肉		にら	玉葱、キムチ		油	醤油、酒	15.8
	中華風酢の物	カニ風味かまぼこ		人参	きゅうり、きくらげ	春雨、砂糖	ごま油	醤油、酢	421
	わかめスープ	豆腐	わかめ	葱	玉葱、もやし			醤油、酒、塩、こしょう、ガラスープ	
パリッシュ	かたくちいわし				水あめ、砂糖		食塩		
(水)	牛乳		牛乳						745
	ごはん					米			27.8
	いわしの梅味噌煮	鯛、味噌			梅肉	砂糖、米粉		しそ抽出液、みりん、塩	23.1
	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、練りごま	醤油	445
	のっぺい汁	鶏肉、厚揚げ		人参、葱	大根、ごぼう、椎茸	里芋、米粉		だし汁、醤油、酒、塩、みりん	
(木)	牛乳		牛乳						792
	ごはん					米			28.4
	ビーフカレー	牛肉、大豆		人参	玉葱、にんにく、生姜	じゃが芋	油	酒、カレールー、デミグラスソース、トマトケチャップ、リンゴピューレ、チャツネ、ウスターソース、とんかつソース、ガラスープ	26.3
	ツナと大根のサラダ	まぐろ油漬け		人参	大根、きゅうり		和風ドレッシング		286
	牛乳		牛乳						832
(金)	ごはん					米			28.4
	あじナゲット	魚肉すり身、大豆			玉葱	小麦粉、でん粉、砂糖	油	醤油、塩	29.7
	筑前煮	鶏肉		人参	こんにゃく、れんこん、ごぼう、椎茸	里芋、砂糖	油	酒、醤油、みりん、だし汁	452
	キャベツの味噌汁	豆腐、味噌	わかめ	葱	キャベツ			だし汁、酒	
	ミルク					ミルク			
(月)	牛乳		牛乳						708
	ごはん					米			30.7
	肉団子の甘酢あん	鶏肉			玉葱	パン粉、でん粉、砂糖	油	醤油、トマトケチャップ、酢、塩	18.3
	ひじきの炒め煮	豚肉、大豆	ひじき	人参		砂糖	油	酒、醤油、みりん、だし汁	502
	ちゃんこ汁	鶏肉、豆腐、味噌、いわし、たら		人参、葱	白菜、こんにゃく、椎茸、生姜	でん粉、砂糖	油	だし汁、醤油、酒、みりん、塩	
(火)	牛乳		牛乳						876
	ごはん					米			36.1
	鶏肉のマスタード焼き	鶏肉					ごま油	醤油、酒、オイスターソース、こしょう、粒マスタード	25.9
	ココロサラダ			人参、枝豆		じゃが芋、さつまいも	ノンエッグマヨネーズ	塩、こしょう	291
	豆乳スープ	ポークウインナー、豆乳、味噌		人参、ほうれん草	玉葱、しめじ、とうもろこし		油	ガラスープ、酒、塩、こしょう	

【中学校用】

令和7年

1月 給食献立表

唐津市西部学校給食センター

※食物アレルギー確認用ではありません。アレルゲンは、週間献立表と原材料及びアレルギー表示一覧でご確認ください

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 カルシウム
		(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		
(水)	牛乳		牛乳						731
	ごはん					米			32.1
	赤魚の揚げ煮	赤魚			生姜	でん粉、米粉、砂糖	油	酒、塩、醤油、みりん	18.1
	梅おかか和え	かつお節		ほうれん草、人参	もやし、とうもろこし、梅肉	砂糖		醤油	303
	みぞれ汁	鶏肉		人参、葱	白菜、大根、椎茸、生姜	でん粉、麩	油	だし汁、醤油、酒、塩	
(木)	牛乳		牛乳						684
	ごはん					米			24.8
	れんこん混ぜご飯の具	鶏肉、油揚げ、さつま揚げ		人参	ごぼう、れんこん、椎茸	砂糖	油	酒、醤油、みりん	18.6
	野菜の味噌マヨネーズ和え	ロースハム、味噌	わかめ	人参	キャベツ、きゅうり	砂糖	ノンエッグマヨネーズ		397
	豆腐のすまし汁	豆腐、かまぼこ		葱	玉葱、えのきたけ			だし汁、酒、醤油、塩	
(金)	牛乳		牛乳						645
	ごはん					米			23.9
	豚汁	豚肉、油揚げ、豆腐、味噌		人参、葱	ごぼう、大根、こんにゃく、椎茸	里芋	油	だし汁、酒	16.5
	たくあんのごま和え				たくあん		ごま		359
	(月)	牛乳		牛乳					
ごはん						米			27.4
炒り焼き		鶏肉、厚揚げ		人参、葱	白菜、ごぼう、玉葱、生姜、こんにゃく、しめじ	マロニー、砂糖		酒、醤油、みりん	27.3
大学いも						さつま芋、砂糖、水飴	油	醤油、酒、塩	338
焼きのり			海苔						
(火)	牛乳		牛乳						743
	ごはん					米			95.8
	くじらのケチャップ煮	鯨肉			生姜	でん粉、砂糖	油	トマトケチャップ、とんかつソース、赤ワイン、醤油、みりん	17.5
	昆布和え		塩こんぶ	人参	白菜、きゅうり	砂糖	ごま油	醤油	300
	じゃが芋の味噌汁	油揚げ、味噌		葱	玉葱、しめじ	じゃが芋		だし汁、酒	
(水)	牛乳		牛乳						749
	ごはん					米			27.7
	かしわご飯の具	鶏肉			ごぼう、生姜	砂糖	油	酒、醤油、みりん、塩	22.2
	れんこんとひじきのサラダ		ひじき	人参	れんこん、きゅうり、とうもろこし		ごまドレッシング	醤油、こしょう	294
	豚肉と白菜のスープ	豚肉		人参、葱	玉葱、白菜、きくらげ	春雨	油、ごま油	ガラスープ、酒、醤油、塩、こしょう	
(木)	牛乳		牛乳						748
	ごはん					米			34
	さばのおろし煮	さば			大根	砂糖、でん粉		醤油、塩	22.4
	ほうれん草とコーンのソテー	豚肉		ほうれん草、人参	玉葱、とうもろこし		油	酒、塩、こしょう、醤油	413
	だぶ	鶏肉、厚揚げ、かまぼこ		人参	ごぼう、れんこん、こんにゃく、椎茸	麩、砂糖		だし汁、酒、醤油、みりん	
(金)	牛乳		牛乳						764
	黒糖パン					黒糖パン			28.8
	パリッソーネ	鶏肉、大豆粉			玉葱、にんにく	砂糖、小麦粉、でん粉、水あめ	油	トマトケチャップ、塩	29.5
	南瓜のサラダ			人参、枝豆	南瓜、きゅうり	さつまいも	ノンエッグマヨネーズ	塩、こしょう	345
	野菜スープ	鶏肉		人参	キャベツ、玉葱、セロリ、にんにく	マカロニ	オリーブ油	ガラスープ、赤ワイン、ローレル、コンソメ、塩、こしょう	

