

| 日 (曜) | 献立名 | 献 立 材 料 名 | | | | | | | |
|-----------|------------|-----------------|-----------------------|--------------------|---------------------|------------------|------------------------|---|-------------------------------|
| | | (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 | | 調味料等 | エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム |
| | | 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 | | |
| 8 (火) | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | 743 |
| | ごはん | | | | | 米 | | | 27.5 |
| | ハッシュドビーフ | 牛肉、大豆、大福豆、金時豆 | | 人参、トマト | 玉葱、マッシュルーム、にんにく、生姜 | | 油 | 赤ワイン、ハヤシルウ、デミグラスソース、トマトケチャップ、ウスターソース | 20.5 |
| | フレンチサラダ | | | 人参 | キャベツ、きゅうり | | フレンチドレッシング | 塩、こしょう | 290 |
| 9 (水) | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | 740 |
| | ごはん | | | | | 米 | | | 31.4 |
| | 豚肉の生姜炒め | 豚肉 | | ピーマン | 生姜、キャベツ | 砂糖 | 油 | 酒、醤油、みりん、プチドリッパ | 23.7 |
| | 梅おかか和え | かつお節 | | ほうれん草、人参 | もやし | 砂糖 | | ねり梅、醤油 | 312 |
| | 厚揚げの味噌汁 | 厚揚げ、味噌 | | 葱 | 大根、玉葱、しめじ | | | だし汁 | |
| 10 (木) | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | 738 |
| | ごはん | | | | | 米 | | | 28.1 |
| | 中華丼の具 | 豚肉、蒲鉾 | | 人参、チンゲン菜 | キャベツ、もやし、きくらげ、生姜 | でん粉 | 油、ごま油 | 酒、鶏豚湯、醤油、塩、こしょう | 24.9 |
| | ごぼうサラダ | ロースハム | | 人参 | ごぼう、きゅうり、レモン | | ノンエッグマヨネーズ | 醤油、塩、こしょう | 296 |
| 11 (金) | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | 767 |
| | ごはん | | | | | 米 | | | 29.3 |
| | たけのこご飯の具 | 鶏肉、油揚げ | | 人参、枝豆 | たけのこ | 砂糖 | 油 | 酒、醤油、みりん、だし汁 | 20.2 |
| | 春キャベツのごま和え | かに風味蒲鉾 | | ほうれん草 | キャベツ | 砂糖 | ごま、練りごま | 醤油 | 334 |
| | 沢煮椀 | 豚肉 | | 人参、葱 | ごぼう、もやし、たけのこ、椎茸 | | | だし汁、酒、塩、醤油、こしょう | |
| 14 (月) | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | 761 |
| | ごはん | | | | | 米 | | | 27.7 |
| | いわしの生姜煮 | いわし | | | 生姜 | 砂糖、でん粉 | | 醤油、みりん、塩 | 24.3 |
| | コロコロサラダ | | | 枝豆、人参 | とうもろこし | じゃが芋 | 和風ドレッシング | | 426 |
| | 鶏団子汁 | 鶏肉 | | 人参、葱 | 玉葱、生姜、ごぼう、椎茸 | パン粉、でん粉、砂糖 | | だし汁、酒、塩、こしょう、醤油 | |
| 15 (火) | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | 767 |
| | ごはん | | | | | 米 | | | 29.3 |
| | じゃが芋のそぼろ煮 | 鶏肉、厚揚げ | | 人参、グリーンピース | こんにゃく、玉葱、椎茸 | じゃが芋、砂糖 | 油 | 酒、醤油、みりん | 20.2 |
| | 海藻サラダ | | わかめ、茎わかめ、昆布、とさかのり、ふのり | | キャベツ、きゅうり、とうもろこし | | 和風ドレッシング | 青じそドレッシング | 334 |
| | 手作りふりかけ | かつお節 | 海苔 | | | | ごま | 醤油、みりん | |
| 16 (水) | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | 753 |
| | ごはん | | | | | 米 | | | 26.1 |
| | あじナゲット | 鰯、魚肉すり身 | | | 玉葱 | でん粉、砂糖、小麦粉 | 油 | 塩、醤油 | 26.9 |
| | 磯煮 | 鶏肉、大豆 | ひじき | 人参、枝豆 | こんにゃく | 砂糖 | 油 | 酒、醤油、だし汁 | 357 |
| | すまし汁 | 豆腐 | わかめ | 葱 | 玉葱、えのきたけ | 麩 | | だし汁、酒、塩、醤油 | |
| 17 (木) | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | 759 |
| | ごはん | | | | | 米 | | | 30.0 |
| | 鶏肉の照り焼き | 鶏肉 | | | にんにく | 砂糖 | | 酒、醤油、みりん、塩 | 25.6 |
| | 野菜ソテー | ベーコン | | 人参 | キャベツ、玉葱、とうもろこし、にんにく | | 油 | 塩、こしょう、醤油、プチドリッパ | 319 |
| | 小松菜の味噌汁 | 油揚げ、味噌 | | 小松菜 | 玉葱 | じゃが芋 | | だし汁 | |
| 18 (金) | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | 953 |
| | ごはん | | | | | 米 | | | 28.3 |
| | キーマカレー | 鶏肉、ガルバンゾ | | 人参 | にんにく、生姜、玉葱、りんご | じゃが芋 | 油 | 赤ワイン、カレールウ、デミグラスソース、トマトケチャップ、チャツネ、ウスターソース | 34.0 |
| | マカロニサラダ | まぐろ油漬け | | 人参 | きゅうり | マカロニ | ノンエッグマヨネーズ、イタリアンドレッシング | こしょう | 282 |
| | お祝いデザート | | | | | いちごクレープ | | | |

【中学校用】

令和7年 4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。アレルギーは、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 | | | | | | | |
|-----------|----------------|-----------------|----------|--------------------|----------------------|------------------|-------------|--|-------------------------------|
| | | (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 | | 調味料等 | エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム |
| | | 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 | | |
| 21 (月) | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | 775 |
| | ごはん | | | | | 米 | | | 28.2 |
| | ハンバーグのケチャップソース | 豚肉、鶏肉 | | | 玉葱 | でん粉、砂糖 | 豚脂、油 | 塩、赤ワイン、デミグラスソース、トマトケチャップ、ウスターソース、とんかつソース | 24.9 |
| | 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 | 461 |
| | 野菜スープ | 鶏肉 | | 人参、パセリ | 玉葱、キャベツ、しめじ、にんにく | じゃが芋 | 油 | ガラスープ、酒、塩、こしょう | |
| 22 (火) | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | 729 |
| | ごはん | | | | | 米 | | | 29.7 |
| | 焼肉ソテー | 豚肉、味噌 | | 人参、ピーマン | にんにく、生姜、玉葱、キャベツ | 砂糖 | ごま油 | 酒、豆板醤、みりん、醤油 | 19.9 |
| | わかめスープ | 豆腐 | わかめ | 人参、葱 | たけのこ、もやし | | | ガラスープ、塩、こしょう、醤油 | 438 |
| | みかんゼリー | | | | | みかんゼリー | | | |
| 23 (水) | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | 801 |
| | ごはん | | | | | 米 | | | 27.3 |
| | 鶏肉の唐揚げ | 鶏肉 | | | にんにく | 小麦粉、でん粉 | 油 | 酒、塩、こしょう | 28.7 |
| | スパゲッティソテー | | | 人参、ピーマン | 玉葱、マッシュルーム、にんにく | スパゲティ | オリーブ油 | トマトケチャップ、ウスターソース、塩、こしょう | 263 |
| | オニオンスープ | ベーコン | | 人参、パセリ | 玉葱、セロリ、にんにく | | 油 | ガラスープ、コンソメ、塩、こしょう | |
| 24 (木) | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | 730 |
| | ごはん | | | | | 米 | | | 30.4 |
| | 焼売 | 鶏肉、豚肉、大豆粉 | | | 玉葱、生姜、にんにく | でん粉、砂糖、小麦粉 | 豚脂 | 醤油、塩 | 21.3 |
| | ナムル | | | 人参、ほうれん草 | もやし、にんにく | 砂糖 | ごま、ごま油 | 醤油 | 599 |
| | 麻婆豆腐 | 豆腐、豚肉 | | 人参、にら | 玉葱、たけのこ、椎茸、生姜、にんにく | でん粉 | 油 | 酒、ガラスープ、豆板醤、甜面醤、醤油 | |
| 25 (金) | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | 821 |
| | ごはん | | | | | 米 | | | 32.3 |
| | 鯖の揚げ煮 | 鯖 | | | 生姜 | 米粉、でん粉、砂糖 | 油 | 酒、塩、醤油、みりん | 27.6 |
| | 甘酢和え | 蒲鉾 | | 人参 | キャベツ、きゅうり | 砂糖 | | 酢、醤油 | 276 |
| | じゃが芋の味噌汁 | 厚揚げ、味噌 | | 葱 | 玉葱、しめじ | じゃが芋 | | だし汁 | |
| 28 (月) | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | 724 |
| | ごはん | | | | | 米 | | | 26.5 |
| | ごぼうのメンチカツ | 鶏肉 | あおさ | | ごぼう、玉葱、にんにく、生姜 | パン粉、砂糖、米粉 | 油 | 醤油、塩、こしょう | 23.0 |
| | こんにゃくの炒め物 | 豚肉 | | 人参、小松菜 | こんにゃく、とうもろこし、生姜 | 砂糖 | 油、ごま油 | 酒、醤油 | 334 |
| | 中華スープ | 鶏肉 | | にら、チンゲン菜 | 玉葱、たけのこ、きくらげ、にんにく、生姜 | パン粉、砂糖、コーンスターチ | 豚脂、油、ごま油 | ガラスープ、酒、塩、こしょう、醤油、オイスターソース | |
| 30 (水) | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | 792 |
| | ごはん | | | | | 米 | | | 26.9 |
| | 鶏肉のレモンソースかけ | 鶏肉 | | | レモン | 米粉、でん粉、砂糖 | 油 | 酒、塩、こしょう、みりん、醤油 | 29.4 |
| | イタリアンサラダ | | | 人参、パプリカ | きゅうり、キャベツ | | イタリアンドレッシング | | 272 |
| | スープカレー | ウインナー | | 人参、パセリ | 玉葱、マッシュルーム、とうもろこし | じゃが芋 | | ガラスープ、塩、カレー粉 | |