

【中学校用】

令和7年 6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 | | | | | | 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のとなる | | | |
| | | 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 | | | | | | 731 |
| | ご飯 | | | | | 米 | | | 26.3 |
| | 南瓜とさつま芋のコロッケ | 豚肉、豆乳 | | 南瓜、ほうれん草、人参 | 玉葱 | じゃが芋、さつま芋、砂糖、パン粉、でん粉 | 油 | 7分、塩、こしょう | 20.8 |
| | かみかみサラダ | さきいか | | 人参 | きゅうり、切干大根 | 砂糖 | 胡麻、胡麻油 | 醤油、酢 | 464 |
| 3 (火) | 豚肉と野菜のキムチ汁 | 豚肉、焼き豆腐、味噌 | | 人参、葱 | 白菜、もやし、白菜キムチ | | 油 | 酒、みりん、醤油、だし汁 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | 728 |
| | ご飯 | | | | | 米 | | | 26.4 |
| | 鱈の生姜煮 | 鱈 | | | 生姜 | 砂糖、でん粉 | | 醤油、みりん、塩 | 24.6 |
| 4 (水) | 野菜のごま和え | | | ほうれん草、人参 | キャベツ、もやし | 砂糖 | 胡麻、練り胡麻 | 醤油 | 384 |
| | わかめと玉ねぎの味噌汁 | 厚揚げ、味噌 | わかめ | 葱 | えのき、玉葱 | | | 酒、だし汁 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | 810 |
| | ご飯 | | | | | 米 | | | 27.3 |
| 5 (木) | 春巻き | 豚肉 | | 人参 | 玉葱、キャベツ、生姜、椎茸 | 春雨、でん粉、小麦粉、砂糖、米粉、粉飴 | 油、豚脂、ショートニング | 醤油、塩、ポークブイオン、香辛料 | 28.5 |
| | チンジャオロース | 豚肉 | | ピーマン | 玉葱、もやし、筍、生姜、にんにく | 米粉 | 油、胡麻油 | 酒、オイスターソース、醤油、こしょう | 278 |
| | ワンタンスープ | 鶏肉 | | 小松菜、人参 | 玉葱、椎茸 | ワンタン | | 酒、塩、醤油、こしょう、ガラスープ | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | 712 |
| 6 (金) | ご飯 | | | | | 米 | | | 32.7 |
| | 鶏肉のマスタード焼き | 鶏肉 | | | | | 胡麻油 | 酒、醤油、オイスターソース、粒マスタード、こしょう | 20.8 |
| | ポテトサラダ | | | 人参 | 胡瓜、とうもろこし、 | じゃが芋 | ノンエッグマヨネーズ | 塩、こしょう | 335 |
| | 豆腐とチンゲン菜のスープ | 豆腐、豚肉 | | 青梗菜 | 木耳 | | | ガラスープ、酒、塩、醤油、こしょう | |
| 7 (土) | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | 694 |
| | ご飯 | | | | | 米 | | | 31.6 |
| | 豚肉とごぼうの煮物 | 豚肉 | | 人参、いんげん | 生姜、ごぼう、こんにゃく | 砂糖 | 油 | 酒、醤油、だし汁 | 17.0 |
| | 胡瓜とわかめの酢の物 | | わかめ | | きゅうり | 砂糖 | 胡麻、胡麻油 | 酢、醤油 | 387 |
| 8 (日) | えび団子のすまし汁 | えび団子、豆腐 | | 水菜 | えのき | | | だし汁、酒、塩、醤油 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | 554 |
| | 給食カレー | | | 人参、トマトジュース | とうもろこし、玉葱、しめじ | じゃが芋、米、粉飴 | 油 | カレーパウダー、塩、香辛料 | 10.8 30.3 247 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | 772 |
| 9 (月) | ご飯 | | | | | 米 | | | 29.3 |
| | ハンバーグケチャップソースかけ | 豚肉、鶏肉 | | | 玉葱 | でん粉、砂糖 | 豚脂、油 | 塩、チンブイ、7分、デミグラスソース、ケチャップ、とんかつソース、ウスターソース | 23.0 |
| | じゃが芋のチーズ煮 | ベーコン | チーズ | 人参、パセリ | 玉葱 | じゃが芋 | 油 | コンソメ | 486 |
| | ビーフンスープ | 豚肉 | | 人参、葱 | 生姜、もやし、筍、木耳 | ビーフン | 油 | 酒、塩、醤油、こしょう、ガラスープ | |
| 10 (火) | カミカミふりかけ | 鰹節 | | 塩蔵青菜、トマト、南瓜 | とうもろこし | 米、うるちひえ、砂糖、じゃが芋、でん粉、キヌア、水飴 | | 塩、抹茶 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | 835 |
| | ご飯 | | | | | 米 | | | 29.6 |
| | あじナゲット | 鯿、魚肉 | | | 玉葱 | でん粉、砂糖、小麦粉 | 油 | 塩、醤油、香辛料 | 32.0 |
| 11 (水) | 野菜の磯香和え | | 海苔 | 小松菜 | もやし、キャベツ | 砂糖 | | 醤油 | 318 |
| | 炒り焼き | 鶏肉、厚揚げ | | 人参 | 生姜、こんにゃく、椎茸、ごぼう、玉葱、根深葱 | 砂糖 | 油 | 酒、醤油、みりん | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | 798 |
| | ご飯 | | | | | 米 | | | 31.8 |
| 12 (木) | ガパオライスの具 | 鶏肉 | | ピーマン、パプリカ、バジル | にんにく、玉葱、しめじ | 砂糖 | 油 | 酒、オイスターソース、みりん、醤油、ナンプラー、こしょう | 21.8 |
| | 甘夏サラダ | | | | 甘夏みかん、キャベツ、きゅうり | | コールスロッドレッシング | こしょう | 325 |
| | コーンチャウダー | 鶏肉 | 牛乳 | 人参、パセリ | 玉葱、マッシュルーム、とうもろこし | じゃが芋 | 油 | 酒、塩、こしょう、ポーター、ジュベース、ガラスープ | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | 773 |
| 13 (金) | ご飯 | | | | | 米 | | | 34.1 |
| | 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 | 21.2 |
| | 梅おかか和え | 鰹節 | | ほうれん草、人参 | 練り梅、もやし、とうもろこし | 砂糖 | | 醤油 | 315 |
| | 豚汁 | 豚肉、油揚げ、味噌 | | 人参、葱 | ごぼう、大根 | 里芋 | 油 | 酒、だし汁 | |

【中学校用】

令和7年 6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 | | | | | | 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のとなる | | | |
| | | 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 | | |
| 16 (月) | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | 791 |
| | ご飯 | | | | | 米 | | | 26.9 |
| | 肉団子の甘酢あんかけ | 牛肉、豚肉、鶏肉 | | 人参、ピーマン | 玉葱、筍 | パン粉、でん粉、砂糖 | 油 | 塩、ビーフブイオン、醤油、こしょう、ケチャップ、酒、酢、プチドリッパ | 26.3 |
| | 胡瓜とたくあんのごま和え | | | | きゅうり、千切り大根漬 | | 胡麻 | | 328 |
| 17 (火) | わかめスープ | 豆腐 | わかめ | 葱 | もやし | | | 酒、塩、醤油、こしょう、ガラスープ | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | 718 |
| | ごはん | | | | | 米 | | | 36.1 |
| | 唐津産さばの塩焼き | 鯖 | | | | | | 酒、塩 | 21.1 |
| 18 (水) | 浦上そばろ | 豚肉、天ぷら | | 人参 | ごぼう、糸こんにゃく、もやし | 砂糖 | 油 | 酒、醤油、みりん、だし汁 | 298 |
| | きのこ鶏団子のおつゆ | 鶏肉 | | 葱 | 大根、椎茸、しめじ、なめこ、えのき | 麩 | 油 | だし汁、塩、醤油、香辛料、酒、みりん | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | 724 |
| 19 (木) | ごはん | | | | | 米 | | | 38.7 |
| | 豚肉のバーベキューソース | 豚肉 | | | 玉葱、にんにく、生姜、リンゴピューレ | 砂糖、米粉 | 油 | 酒、醤油、みりん | 17.8 |
| | もやしの三色和え | かまぼこ | | 小松菜 | もやし | | 胡麻油 | 醤油 | 311 |
| | 卵ともずくのスープ | 鶏肉、卵 | もずく | 人参、葱 | 玉葱 | 米粉 | | ガラスープ、酒、塩、醤油、こしょう | |
| 20 (金) | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | 692 |
| | ごはん | | | | | 米 | | | 27.6 |
| | 五目玉子焼 | 卵 | | 人参、グリーンピース | とうもろこし、筍、椎茸 | でん粉、砂糖 | 油 | だし汁、塩、醤油 | 18.0 |
| | ひじきの炒め煮 | 豚肉 | ひじき | 人参 | こんにゃく | 砂糖 | 油 | 酒、醤油、だし汁 | 436 |
| 21 (土) | じゃが芋の味噌汁 | 厚揚げ、味噌 | わかめ | 葱 | 玉葱 | じゃが芋 | | 酒、だし汁 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | 693 |
| | 背割コッペパン | | | | | 背割コッペパン | | | 33.5 |
| | ミートサンドの具 | 豚肉、鶏肉、大豆ミート | | 人参 | 玉葱、にんにく | 米粉 | 油 | 塩、ナメク、こしょう、ワイルド、ウスターソース、ケチャップ、デミグラスソース | 24.2 |
| 22 (日) | 胡麻ドレッシング | | | パプリカ | キャベツ、きゅうり | | 胡麻ドレッシング | | 343 |
| | 野菜スープ | 鶏肉 | | 人参 | 玉葱、とうもろこし、セロリ、にんにく | じゃが芋 | オリーブ油 | ワイルド、塩、こしょう、ガラスープ | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | 735 |
| 23 (月) | ごはん | | | | | 米 | | | 22.9 |
| | ひよこ豆のカレー | 鶏肉、ひよこ豆 | | 人参、グリーンピース | にんにく、生姜、玉葱、リンゴピューレ | じゃが芋 | 油 | ガラスープ、ワイルド、カレー、ケチャップ、デミグラスソース、ナメク、ウスターソース | 21.5 |
| | 海藻サラダ | | わかめ、茗わかめ、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 | 287 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | 724 |
| 24 (火) | ごはん | | | | | 米 | | | 29.6 |
| | 筑前煮 | 鶏肉 | | 人参 | 蓮根、ごぼう、こんにゃく、椎茸 | 里芋、砂糖 | 油 | だし汁、酒、醤油、みりん | 18.9 |
| | いりこミックス | 大豆 | カタクチイワシ | | | 砂糖 | 胡麻 | 醤油、みりん | 408 |
| | 厚揚げと茄子の赤だし | 厚揚げ、赤だし味噌、味噌 | わかめ | 葱 | 茄子、なめこ | | | 酒、だし汁 | |
| 25 (水) | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | 817 |
| | ごはん | | | | | 米 | | | 33.1 |
| | 鶏肉のレモンソースかけ | 鶏肉 | | | レモン果汁 | でん粉、米粉、砂糖 | 油 | 酒、塩、こしょう、みりん、醤油 | 23.7 |
| | スパゲティサラダ | まぐろ油漬け | | 人参 | きゅうり、とうもろこし | スパゲティ | イタリアンドレッシング、ノンエッグマヨネーズ | 塩、こしょう | 272 |
| 26 (木) | ミネストローネ | 鶏肉 | | 人参、トマト、パセリ | キャベツ、玉葱、にんにく | じゃが芋 | オリーブ油 | ガラスープ、ワイン、塩、こしょう | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | 712 |
| | ごはん | | | | | 米 | | | 31.9 |
| | 赤魚のみそマヨ焼き | 赤魚、味噌 | | | | 砂糖 | ノンエッグマヨネーズ | 塩、こしょう、酒 | 20.2 |
| 27 (金) | 春雨とひき肉の炒め物 | 豚肉 | | 人参、小松菜 | 筍、にんにく | 春雨、砂糖 | 油、胡麻油 | 酒、塩、豆板醤、オイスターソース、醤油 | 296 |
| | 鶏ごぼう汁 | 鶏肉、油揚げ | | 葱 | ごぼう、玉葱、椎茸、こんにゃく | | | だし汁、酒、塩、醤油、みりん | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | 766 |
| 28 (土) | ごはん | | | | | 米 | | | 32.0 |
| | ナムル丼の具 | 豚肉、鶏肉 | | 人参、ほうれん草 | 生姜、もやし | 砂糖、米粉 | 油、胡麻、胡麻油 | 酒、醤油、こしょう | 24.5 |
| | 蒸し餃子 | 鶏肉、大豆粉 | ひじき | にら | キャベツ、玉葱 | でん粉、砂糖、小麦粉 | 豚脂、油、胡麻油 | 醤油、塩、香辛料 | 318 |
| | 卵とコーンのスープ | 卵 | | 人参、葱 | 玉葱、しめじ、とうもろこし | でん粉 | | ガラスープ、酒、塩、醤油、こしょう | |
| 29 (日) | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | 772 |
| | ごはん | | | | | 米 | | | 32.5 |
| | マグロカツ | マグロ | | | 玉葱、生姜 | パン粉、砂糖、小麦粉、でん粉 | 油 | みりん、醤油、塩 | 22.1 |
| | 切干大根の甘酢 | | 昆布 | | 切干大根、きゅうり | 砂糖 | 胡麻油 | 酢、醤油 | 395 |
| 30 (月) | ちゃんぽん風スープ | 天ぷら、豚肉、味噌、豆乳 | | 人参、葱 | 生姜、玉葱、キャベツ、もやし、木耳 | | 油 | 鶏豚湯、酒、塩、こしょう、醤油、オイスターソース | |