

【中学校用】

令和7年

11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			
(火)	牛乳		牛乳							852
	揚げパン					プレーンロールパン,砂糖	油	ココア		33.6
	スパゲティミートソース	鶏肉,豚肉		人参,トマト	玉葱,マツシユルム,にんにく	スパゲティ	油	ワイン,ケチャップ,ソース,塩,こしょう,コンソメ		40.3
	ボイルウインナー	ウインナー								279
	ツナサラダ	まぐろ油漬		パプリカ	キャベツ,きゅうり		コールスローードレッシング	塩,こしょう		
(水)	牛乳		牛乳							976
	ごはん					米				35.1
	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,豚脂,ショートニング	醤油,ポークブイオン,塩		35.7
	中華風酢の物	鶏肉		人参	きゅうり,きくらげ	春雨,砂糖	ごま油	酢,しょうゆ		646
	麻婆豆腐	豆腐,豚肉		人参,葱	生姜,にんにく,玉葱,筍,椎茸	でん粉	油	酒,豆板醤,甜面醤,醤油,鶏豚湯,プチドリッパ		
(木)	牛乳		牛乳							733
	ごはん					米				27.7
	タンドリーチキン	鶏肉			にんにく			塩麹,カレー粉,ケチャップ,ソース		23.8
	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,どうもろこし		和風ドレッシング	青じそドレッシング		288
	ポトフ	ウインナー		人参	白菜,大根,玉葱,ひらたけ,セロリ	マカロニ,じゃがいも		がらスープ,ワイン,コンソメ,塩,こしょう		
(金)	牛乳		牛乳							765
	ごはん					米				32.5
	きびなごの磯辺揚げ	きびなご	青のり		生姜	小麦粉,でん粉	油	酒,醤油		21.9
	筑前煮	鶏肉		人参	れんこん,ごぼう,こんにゃく,椎茸	里芋,砂糖	油	酒,醤油,みりん,だし汁		323
	みそ汁	厚揚げ,味噌		ねぎ	キャベツ,玉葱,えのき			だし汁,酒		
(月)	牛乳		牛乳							812
	ごはん					米				27.0
	さつまいものカレー	鶏肉		人参	生姜,にんにく,玉葱,りんご	さつまい芋,じゃが芋	油	酒,カレールー,デミグラスソース,ケチャップ,チャツネ,ソース		26.1
	豆と野菜のサラダ	ハム,大豆,大福豆,金時豆		枝豆	キャベツ,きゅうり		和風ドレッシング			301
	牛乳		牛乳							725
(火)	ごはん					米				27.9
	さんまのゆずみそ煮	さんま,味噌			ゆず	砂糖,米粉		みりん,塩		25.0
	チーズおから	おから,豚肉	牛乳,チーズ	人参,葱	玉葱	砂糖	油	酒,醤油		476
	わかめともやしのスープ	豆腐	わかめ	葱	玉葱,もやし			がらスープ,酒,塩,醤油,こしょう		
	牛乳		牛乳							784
(水)	ごはん					米				26.9
	鶏肉のマーマレード焼き	鶏肉			にんにく,生姜	マーマレードジャム		酒,塩,こしょう,醤油		26.3
	コロコロサラダ			枝豆,人参		じゃが芋,さつまい芋	ノンエッグマヨネーズ	塩,こしょう		338
	ほうれん草のスープ	はんぺん		ほうれん草	玉葱,えのき			がらスープ,酒,塩,醤油,こしょう		
	牛乳		牛乳							669
(木)	ごはん					米				28.7
	豚肉と根菜の煮物	豚肉		人参,枝豆	生姜,れんこん,ごぼう,大根	里芋,砂糖	油	酒,醤油,みりん		12.8
	白菜と肉団子のスープ	鶏肉		人参,葱	玉葱,生姜,きくらげ,白菜	パン粉,でん粉,砂糖,春雨	ごま油	がらスープ,酒,塩,醤油,こしょう		347
	ごま塩						ごま塩			
	牛乳		牛乳							747
(金)	ごはん					米				29.4
	あじの南蛮漬け	あじ				米粉,でん粉,砂糖	油	酒,塩,酢,醤油		20.5
	切干大根の炒め煮	天ぷら	ひじき	人参,枝豆	こんにゃく,切干大根	砂糖	油	醤油,酒,みりん,だし汁		328
	みそ汁	油揚げ,味噌	わかめ	ねぎ	玉葱	じゃが芋		だし汁		
	牛乳		牛乳							747

【中学校用】

令和7年

11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							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のになる		調味料等	
		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		
(月)	牛乳		牛乳						838
	ごはん					米			29.1
	鶏肉の唐揚げ	鶏肉			にんにく	米粉, でん粉	油	酒, 塩, こしょう	33.4
	ごぼうサラダ			パプリカ	ごぼう, きゅうり		ごまドレッシング	醤油, こしょう	282
	豆乳スープ	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	がらスープ, 酒, 塩, こしょう	
(火)	牛乳		牛乳						868
	ごはん					米			31.2
	ポークハヤシ	豚肉, 大豆, 大福豆, 金時豆		人参, トマト	にんにく, 生姜, 玉葱, マッシュルーム		油	ワイン, ハヤシルー, デミグラスソース, ケチャップ, ソース	30.3
	マカロニサラダ	まぐろ油漬		人参	きゅうり	マカロニ	イタリアンドレッシング, ノンエッグマヨネーズ	こしょう	279
	(水)	牛乳		牛乳					
ごはん						米			31.7
和風ハンバーグ		豚肉, 鶏肉			玉葱	でん粉, 砂糖	豚脂, 油	塩, チキンブイヨン, 醤油, 酒, みりん	21.3
五目豆煮		鶏肉, 大豆		人参	生姜, こんにゃく, れんこん	じゃが芋, 砂糖	油	酒, 醤油, みりん, だし汁	537
魚そうめん汁		豆腐, 魚そうめん	わかめ	葱	えのき			だし汁, 塩, 酒, 醤油	
(木)	牛乳		牛乳						812
	ごはん					米			28.3
	豚肉の生姜炒め	豚肉			玉葱, 生姜	砂糖	油	酒, 醤油, みりん, プチドリッパ	24.4
	大学芋					さつま芋, 砂糖, 水あめ	油	醤油, 塩	286
	大根ともずくのスープ	ウインナー	もずく	人参	大根, キャベツ			がらスープ, コンソメ, 塩, こしょう	
(金)	牛乳		牛乳						727
	ごはん					米			30.6
	さばの塩焼き	さば						酒, 塩	23.0
	野菜ののり酢和え	かに風味かまぼこ	のり	小松菜	キャベツ	砂糖		酢, 醤油	299
	根菜ごま汁	厚揚げ, 味噌		人参, 葱	大根, ごぼう, 椎茸	じゃが芋	ねりごま	だし汁	
(火)	牛乳		牛乳						724
	ごはん					米			26.6
	ほき天玉揚げ	ほき, 大豆	青のり			小麦粉, でん粉	油	塩	20.5
	じゃがいものカレーそばろ煮	鶏肉		人参, グリンピース	こんにゃく, 玉葱	じゃが芋, 砂糖	油	酒, 醤油, カレー粉, だし汁	353
	みそ汁	豆腐, 味噌	わかめ	葱	なめこ, 玉葱			だし汁	
(水)	牛乳		牛乳						726
	ごはん					米			33.2
	豚キムチ	豚肉		にら	玉葱, 白菜キムチ	米粉	油	酒, 醤油, みりん, プチドリッパ	18.8
	シューマイ	鶏肉, 豚肉, 大豆			玉葱, 生姜, にんにく	でん粉, 砂糖, 小麦粉	豚脂	チキンブイヨン, 醤油, 塩	342
	わかめスープ	豆腐	わかめ	葱	玉葱, もやし			がらスープ, 酒, 塩, 醤油, こしょう	
(木)	牛乳		牛乳						731
	ごはん					米			33.9
	鶏肉の塩こうじ焼き	鶏肉			にんにく			酒, 塩麴, こしょう	21.5
	ひじきの炒め煮	天ぷら	ひじき	枝豆, 人参	こんにゃく	砂糖	油	酒, 醤油, だし汁	314
	つみれ汁	とびうおすりみ団子, 油揚げ, 味噌		人参, 葱	玉葱, えのき, 白菜, 生姜			だし汁, 酒	
(金)	牛乳		牛乳						744
	コッペパン					コッペパン			26.6
	豆腐のお好み焼き	油揚げ, 豆乳	かつお節, 青のり		玉葱, こんにゃく粉	でん粉, 砂糖, オート麦	油	塩, ソース	30.8
	フルーツミックス				みかん, パイン, もも, りんご	ナタデココ, 砂糖			289
	もち麦入りスープ	ウインナー		人参, パセリ	玉葱, ひらたけ, キャベツ	もち麦		がらスープ, 塩, 醤油, こしょう	