

※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			
1 (月)	牛乳		牛乳						740	
	ごはん					米			29.5	
	肉じゃが	豚肉		人参、いんげん	玉葱、こんにゃく、椎茸	じゃが芋、砂糖	油	酒、みりん、醤油、だし汁	15.9	
	わかめの酢の物	蒲鉾	わかめ		きゅうり	砂糖	ごま、ごま油	酢、醤油	327	
	しそ味ひじき		しそ味ひじき							
2 (火)	牛乳		牛乳						751	
	ごはん					米			31.0	
	焼き肉丼の具	豚肉、味噌		人参、にら	にんにく、生姜、玉葱	砂糖	油、ごま油	酒、醤油、豆板醤、フチドリリップ	23.6	
	ごぼうサラダ			人参	ごぼう、きゅうり		ノンエックマヨネーズ	醤油、こしょう	395	
	豆腐のすまし汁	豆腐	わかめ	葱	椎茸、えのきたけ	麩		だし汁、酒、塩、醤油		
3 (水)	牛乳		牛乳						726	
	ごはん					米			25.8	
	いわしの生姜煮	いわし			生姜	砂糖、でん粉		醤油、みりん、塩	23.0	
	野菜の香味和え			人参	きゅうり、キャベツ	砂糖		ねり梅、ゆかり、醤油	391	
	じゃがいものみそ汁	油揚げ、味噌	わかめ	葱	玉葱	じゃが芋		だし汁、酒		
4 (木)	牛乳		牛乳						749	
	ごはん					米			30.3	
	ハムステーキ	チョップドハム							25.4	
	野菜ソテー	豚肉		ピーマン、人参	キャベツ、玉葱		油	酒、塩、醤油、こしょう、フチドリリップ	442	
	チンゲン菜のスープ	鶏肉、豆腐		人参、チンゲン菜	玉葱、生姜、きくらげ	パン粉、でん粉、砂糖		ガラスープ、こしょう、塩、酒、醤油		
5 (金)	牛乳		牛乳						868	
	ごはん					米			28.7	
	チキンカレー	鶏肉		人参、枝豆	生姜、にんにく、玉葱、りんご	じゃが芋	油	ガラスープ、酒、カレールウ、デミグラスソース、ケチャップ、チャツネ、ソース	27.8	
	海藻サラダ		わかめ、昆布、とさかのり、ふのり、茎わかめ		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	294	
	アセロラゼリー					アセロラゼリー				
8 (月)	牛乳		牛乳						790	
	ごはん					米			29.9	
	肉団子の甘酢あんかけ	牛肉、豚肉、鶏肉		人参、ピーマン	玉葱、たけのこ	パン粉、でん粉、砂糖	油	塩、ビーフサイフォン、醤油、こしょう、ケチャップ、酒、酢、フチドリリップ	24.8	
	わかめスープ	豆腐	わかめ	人参、チンゲン菜	もやし		ごま油	ガラスープ、酒、塩、醤油、こしょう	455	
	パリッシュ	かたくちいわし				水あめ、砂糖		塩		
9 (火)	牛乳		牛乳						802	
	ごはん					米			34.1	
	鶏肉のガーリック焼き	鶏肉			にんにく、レモン			酒、塩、こしょう	24.4	
	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、ごま油	酒、醤油	321	
	さつまいものみそ汁	厚揚げ、味噌	わかめ	葱	しめじ	さつまいも		だし汁、酒		
10 (水)	牛乳		牛乳						712	
	ごはん					米			29.2	
	唐津産さばのごま塩焼き	さば					ごま	酒、塩	23.2	
	白菜の昆布和え			人参	白菜、きゅうり			塩昆布、醤油	314	
	かぶの豆乳スープ	ウインナー、豆乳、味噌		ほうれん草	かぶ、玉葱、しめじ、とうもろこし		油	ガラスープ、酒、塩、こしょう		
11 (木)	牛乳		牛乳						684	
	ごはん					米			31.1	
	豚肉のケチャップ炒め	豚肉			玉葱	砂糖	油	赤ワイン、醤油、ケチャップ、ソース	14.6	
	切干大根の甘酢		昆布	人参	切干大根	砂糖	ごま油	酢、醤油	289	
	つみれ汁	とびうおすり身団子		人参、葱	玉葱、えのきたけ、白菜、生姜			だし汁、塩、酒、醤油、こしょう		
12 (金)	牛乳		牛乳						847	
	ミルクパン					ミルクパン			30.6	
	かぼちゃコロケ			南瓜	玉葱	じゃが芋、小麦粉、砂糖、パン粉、でん粉	油	塩	31.2	
	イタリアンサラダ	ハム		枝豆、パプリカ	とうもろこし、キャベツ		イタリアンドレッシング		460	
	ラビオリスープ	鶏肉、豚肉、ベーコン		人参、パセリ、トマト	玉葱、にんにく	小麦粉、パン粉、砂糖、じゃが芋	豚脂、オリーブ油	ガラスープ、塩、白ワイン、みりん、こしょう		

※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			
15 (月)	牛乳		牛乳						767	
	ごはん					米			30.6	
	鶏肉の唐揚げ	鶏肉			にんにく	米粉、でん粉	油	酒、塩、こしょう	24.5	
	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	319	
	中華スープ	ハム	茎わかめ	人参、チンゲン菜	たけのこ、玉葱			ガラスープ、酒、塩、醤油、こしょう		
16 (火)	牛乳		牛乳						762	
	ごはん					米			31.8	
	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	23.1	
	ひよこ豆のサラダ	まぐろ油漬け、ひよこ豆			きゅうり、キャベツ		コールスロードレッシング	こしょう	283	
	ビーフンスープ	豚肉		人参、葱	もやし、きくらげ、生姜	ビーフン	油	ガラスープ、酒、塩、醤油		
17 (水)	牛乳		牛乳						790	
	ごはん					米			31.9	
	ホキフライ	ホキ	青さ			パン粉、小麦粉、でん粉	油	塩	24.7	
	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	342	
	豚汁	豚肉、厚揚げ、味噌		人参、葱	こんにゃく、大根	里芋	油	だし汁、酒		
18 (木)	牛乳		牛乳						838	
	ごはん					米			29.2	
	スパイシーチキン	鶏肉						塩、酒、カレー粉、ブラックペッパー、ガーリックパウダー、パプリカパウダー	28.8	
	コールスローサラダ			パプリカ	キャベツ、きゅうり、とうもろこし		コールスロードレッシング	こしょう	323	
	シチュー	ベーコン	牛乳、生クリーム	人参、グリーンピース	玉葱、マッシュルーム	じゃが芋	油	ガラスープ、酒、塩、こしょう、ポタージュベース		
19 (金)	牛乳	新市誕生 20周年 記念献立	牛乳						816	
	ごはん					米			36.1	
	五目厚焼き玉子		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、醤油、塩	26.6	
	梅おかか和え		かつお節	ほうれん草、人参	白菜	砂糖		ねり梅、醤油	458	
	佐賀牛すき焼き		牛肉、豆腐	葱	こんにゃく、しめじ	砂糖	油	酒、醤油、みりん		
	唐津産みかん				みかん					
22 (月)	牛乳		牛乳						880	
	ごはん					米			34.7	
	さばのゆず味噌煮	さば、味噌			ゆず	砂糖、米粉		みりん、塩	28.4	
	れんこんの甘酢和え	ハム		人参	れんこん、きゅうり	砂糖	ごま、ごま油	酢、醤油	457	
	五目うどん	鶏肉、油揚げ		人参、葱	大根、椎茸	うどん、里芋		だし汁、酒、塩、醤油、みりん		
23 (火)	牛乳		牛乳						897	
	ごはん					米			30.8	
	ツリー型ハンバーグ	鶏肉、豚肉		トマト	玉葱、にんにく、生姜	砂糖、でん粉	豚脂	塩、醤油、赤ワイン、デミグラスソース、ケチャップ、ソース	30.9	
	マカロニサラダ			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		468	
	野菜スープ	鶏肉		人参	キャベツ、玉葱、セロリ、にんにく		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		
24 (水)	クリスマスデザート					クリスマスケーキ				
	牛乳		牛乳						842	
	ごはん					米			30.0	
	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	ガラスープ、赤ワイン、ハヤシルウ、デミグラスソース、ケチャップ、ソース	30.4	
	ツナサラダ	まぐろ油漬け		人参、春菊	レモン、大根		和風ドレッシング		287	

12月19日(金)は、新市誕生20周年を記念して、唐津市の特産品の「佐賀牛」と「みかん」を使った特別な給食を提供します。

佐賀牛の一部は、JAからつ肥育牛部会から、みかんは、JAからつ果樹部会から無償提供いただいています。