

日 (曜)	献立名	献立材料名			栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	
		おもに体をつくるものとなる食品 (赤)	おもに体の調子を整えるものとなる食品 (緑)	おもにエネルギーになる食品 (黄)		調味料等
		牛乳・卵・肉・魚・大豆製品・海藻	野菜・きのこ・果物	穀物・いも類・雑実類・油脂類		
1 (火)	ご飯 牛乳	牛乳		米		
	さばゆずみそ煮	さば みそ	ゆず 	砂糖 米粉	みりん	
	チンゲン菜のおひたし	かつお節	チンゲン菜 にんじん 切干大根		しょうゆ みりん	
	だいごんのみそ汁	厚揚げ わかめ みそ	だいごん ねぎ		煮干し	
2 (水)	ご飯 牛乳	牛乳		米		
	鶏肉の揚げ煮	鶏肉	しょうが	米粉 でん粉 油 砂糖	酒 みりん しょうゆ	
	ほうれん草とコーンのソテー	ウインナー 	キャベツ ほうれん草 とうもろこし	油	しょうゆ	
	にら玉汁	卵	にら にんじん きくらげ	でん粉	酒 しょうゆ 煮干し 昆布	
3 (木)	ご飯 牛乳	牛乳		米		
	和風ハンバーグ	牛肉 豚肉	たまねぎ	パン粉 でん粉 砂糖 油	しょうゆ ナツメグ 酒 みりん	
	菜の花の和え物	まぐろ油漬け	キャベツ 小松菜 菜の花	砂糖	酒 しょうゆ	
	魚そうめんのすまし汁	イトヨリ かまぼこ わかめ	ねぎ 	でん粉 砂糖 水あめ	みりん 酒 しょうゆ 煮干し 昆布	
	ひなあられ	昆布 青のり	トマト ほうれん草	うるち米 砂糖 でん粉	パプリカ	
4 (金)	レーズンパン 牛乳	牛乳 		レーズンパン		
	星形ポテト			じゃがいも 油 米粉		
	マカロニサラダ	ハム	キャベツ きゅうり	マカロニ	ノンエッグマヨネーズ	
	カレースープ	鶏肉	たまねぎ にんじん とうもろこし グリーンピース にんにく	じゃがいも 油	カレールー 鶏がら	
7 (月)	ご飯 牛乳	牛乳		米		
	豚カツ	豚肉		でん粉 パン粉 油		
	野菜炒め	ウインナー	ほうれん草 キャベツ もやし 	油	ウスターソース	
	厚揚げのみそ汁	厚揚げ みそ	たまねぎ ねぎ		煮干し	
8 (火)	ご飯 牛乳	牛乳 		米		
	中華丼の具	豚肉 いか	キャベツ にんじん もやし たけの こ きくらげ ねぎ しょうが	油 でん粉	しょうゆ チキンブイヨン	
	蒸しぎょうざ	豚肉	キャベツ たまねぎ はくさい しょうが にんにく	でん粉 砂糖 ごま油 小麦粉	しょうゆ	
9 (水)	ご飯 牛乳	牛乳		米		
	コロッケ	卵	にんじん とうもろこし たまねぎ グリーンピース	じゃがいも 砂糖 小麦粉 でん粉 パン粉 油		
	アーモンドあえ		ほうれん草 キャベツ にんじん	アーモンド 砂糖	しょうゆ	
	すまし汁	豆腐 わかめ かまぼこ	たまねぎ ねぎ		しょうゆ 酒 昆布 煮干し	
10 (木)	ご飯 牛乳	牛乳		米		
	焼肉風ソテー	豚肉 みそ	しょうが にんにく キャベツ にんじん にら	ごま ごま油 でん粉	しょうゆ みりん トウバンジャン	
	もずくスープ	鶏肉 もずく	しいたけ にんじん ねぎ		酒 みりん しょうゆ チキンブイヨン	
11 (金)	コッペパン 牛乳	牛乳		コッペパン		
	鶏肉のスパイシー揚げ	鶏肉	にんにく	小麦粉 でん粉 油	酒 カレー粉 パプリカ	
	ツナとひじきのサラダ	まぐろ油漬け ひじき	にんじん きゅうり		ノンエッグマヨネーズ	
	野菜スープ	豚肉	たまねぎ にんじん キャベツ セロリ パセリ にんにく	マカロニ	鶏がら しょうゆ	
14 (月)	ご飯 牛乳	牛乳		米		
	鯛みりん	鯛 		砂糖 水あめ	しょうゆ みりん	
	磯煮	鶏肉 大豆 ひじき	にんじん えだまめ こんにやく	油 砂糖	しょうゆ 酒	
	豆腐のみそ汁	豆腐 わかめ みそ	たまねぎ ねぎ		煮干し	
15 (火)	ご飯 牛乳	牛乳		米		
	鶏肉の唐揚げ	鶏肉		米粉 でん粉 油	酒	
	フレンチサラダ	ハム	きゅうり キャベツ		フレンチドレッシング	
	卵スープ	卵	もやし ねぎ	でん粉	しょうゆ チキンブイヨン	

調味料の塩こしょうは表示していません。

【小学校用】

令和4年 3月 給食献立表

唐津市東部学校給食センター

日 (曜)	献立名	献立材料名				栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム
		おもに体をつくるもとなる食品 (赤)	おもに体の調子を整えるもとなる食品 (緑)	おもにエネルギーになる食品 (黄)	調味料等	
		牛乳・卵・肉・魚・大豆製品・海藻	野菜・きのこ・果物	穀物・いも類・種実類・油脂類		
16 (水)	ご飯 牛乳	牛乳		米		604 26.5 16.9 282
	チンジャオロースー	豚肉	にんじん たまねぎ パプリカ ピーマン もやし たけのこ しょうが にんにく	油 でん粉	 オイスターソース しょうゆ 酒	
	豆腐とチンゲン菜のスープ	鶏肉 豆腐	きくらげ たまねぎ チンゲン菜		しょうゆ チキンブイヨン	
17 (木)	麦ご飯 牛乳	牛乳		米 麦		649 20.6 19.8 278
	ポークカレー	豚肉 大豆	たまねぎ にんじん グリンピース しょうが にんにく りんご	じゃがいも 油	カレールー	
	レインボーサラダ	ハム	きゅうり キャベツ アスパラガス		レインボードレッシング	
18 (金)	ご飯 牛乳	牛乳		米		601 22.9 16.0 290
	筑前煮	鶏肉	にんじん ごぼう れんこん こんにゃく しいたけ えだまめ	里芋 油 砂糖	酒 しょうゆ みりん	
	かき玉汁	卵 かまぼこ	ほうれん草	でん粉	しょうゆ 酒 煮干し 昆布	
22 (火)	ご飯 牛乳	牛乳		米		660 28.5 17.7 366
	ほっけの塩焼き	ほっけ			酒	
	こんにゃくの炒め物	豚肉	こんにゃく 小松菜 にんじん とうもろこし しょうが	油 砂糖	しょうゆ 酒	
	鶏ごぼう汁	鶏肉 油揚げ	ごぼう しいたけ ねぎ		しょうゆ みりん 煮干し	
23 (水)	ご飯 牛乳	牛乳		米		604 23.9 17.3 313
	のり酢あえ	まぐろ油漬け のり	ほうれん草 キャベツ にんじん		しょうゆ 酢	
	親子煮	鶏肉 卵 かまぼこ	たまねぎ しいたけ ねぎ	マロニー 油 砂糖	しょうゆ みりん 煮干し	
24 (木)	ご飯 牛乳	牛乳		米		612 20.1 13.5 290
	手作りお好み焼き	豚肉 さつま揚げ 卵 青のり	キャベツ たまねぎ ねぎ	 お好み焼き粉	ソース	
	肉団子と春雨のスープ	鶏肉	たまねぎ にんじん きくらげ たけのこ チンゲン菜	パン粉 でん粉 砂糖 春雨	しょうゆ 酒 鶏がら	

調味料の塩こしょうは表示していません。