【小学校用】

令和4年　9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 おもに体をつくるもとになる食品（赤） 牛乳･卵･肉･魚･大豆製品･海藻	おもに体の調子を整えるもとになる食品（緑） 野菜･きのこ･果物	おもにエネルギーになる食品（黄） 穀物･いも類･種実類･油脂類	調味料等	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム
1 (木)	**カンパン　牛乳**	牛乳		小麦粉　砂糖　ごま		607 22.7 25.7 294
	鶏肉のスパイシー揚げ	鶏肉	にんにく	米粉　でんぷん　油	酒　カレー粉　パプリカ	
	スパゲティ炒め		たまねぎ　にんじん　ピーマン にんにく	スパゲティ　オリーブ油	ケチャップ ウスターソース	
	ポタージュ	ウインナー　牛乳 生クリーム	たまねぎ　にんじん　とうもろこし しめじ　パセリ	じゃがいも　油	ポタージュベース	
2 (金)	**ご飯　牛乳**	牛乳		米		619 25.4 16.9 434
	いわしの梅煮	いわし	しそ　梅	砂糖　でんぷん	しょうゆ　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　もやし	砂糖	しょうゆ	
	鶏ごぼう汁	鶏肉　油揚げ	にんじん　ごぼう　しいたけ　ねぎ		しょうゆ　みりん　煮干し	
5 (月)	**麦ご飯　牛乳**	牛乳		米　麦		671 21.7 23.4 266
	ドライカレー	牛肉　大豆	にんじん　たまねぎ　しめじ　レーズン ピーマン　トマト　にんにく	油	赤ワイン　カレールー　ナツメグ ウスターソース　カレー粉	
	イタリアンサラダ	鶏肉	ピーマン　パプリカ　きゅうり	イタリアンドレッシング		
6 (火)	**ご飯　牛乳**	牛乳		米		640 21.3 19.5 321
	とんかつ	豚肉　大豆		でんぷん　パン粉　油		
	きんぴら	茎わかめ	ごぼう　にんじん　こんにゃく	油　砂糖	しょうゆ　みりん　酒	
	みそ汁	油揚げ　わかめ　みそ	えのきたけ　キャベツ　ねぎ		煮干し	
7 (水)	**ゆかりご飯　牛乳**	牛乳		米	ゆかり	585 18.6 17.3 270
	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	でんぷん　砂糖　ごま油 小麦粉　油	しょうゆ　魚介エキス ポークエキス	
	たたききゅうり		きゅうり　にんじん　しょうが にんにく	砂糖　ごま油	酢　しょうゆ トウバンジャン	
	卵とトマトのスープ	ウインナー　卵	たまねぎ　トマト　ほうれん草	でんぷん	白ワイン　しょうゆ 鶏がら	
8 (木)	**ご飯　牛乳**	牛乳		米		630 24.9 17.7 306
	あじの南蛮漬け	あじ	たまねぎ	でんぷん　油　砂糖	酒　しょうゆ　一味唐辛子 酢	
	野菜のアーモンドあえ		ほうれん草　キャベツ　にんじん	アーモンド　砂糖	しょうゆ	
	沢煮椀	豚肉	ごぼう　にんじん　たけのこ しいたけ　もやし　ねぎ		酒　しょうゆ　煮干し	
9 (金)	**ご飯　牛乳**	牛乳		米		650 25.6 17.5 295
	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　もやし	ごま　ごま油	しょうゆ　みりん トウバンジャン	
	夏野菜のごま汁	鶏肉　厚揚げ　みそ	にんじん　ごぼう　かぼちゃ　なす ねぎ	練りごま	酒　煮干し　出し昆布	
	お月見ゼリー		みかん	砂糖　水あめ　油		
12 (月)	**ご飯　牛乳**	牛乳		米		693 22.7 22.6 257
	鶏肉のソテー	鶏肉	にんにく		酒	
	スパゲティサラダ	ハム	きゅうり　パプリカ　えだまめ	スパゲティ イタリアンドレッシング		
	カレースープ	ウインナー	たまねぎ　にんじん　ヤングコーン グリンピース	じゃがいも	カレールー　ケチャップ 鶏がら	
13 (火)	**ご飯　牛乳**	牛乳		米		655 27.0 19.3 291
	さばの塩焼き	さば			酒	
	磯煮	鶏肉　大豆　ひじき	にんじん　えだまめ　こんにゃく	油　砂糖	しょうゆ　酒	
	みそ汁	豆腐　わかめ　みそ	たまねぎ　ねぎ	じゃがいも	煮干し	
14 (水)	**ご飯　牛乳**	牛乳				602 25.1 16.6 283
	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 たけのこ　しょうが　にんにく	油	オイスターソース　酒 しょうゆ　プチドリップ	
	蒸ししゅうまい	鶏肉　豚肉　大豆	たまねぎ　しょうが　にんにく	でんぷん　砂糖　小麦粉	チキンブイヨン　しょうゆ ほたてエキス	
	豆腐とチンゲン菜のスープ	豆腐	きくらげ　たまねぎ　チンゲン菜		チキンブイヨン　しょうゆ	
15 (木)	**ご飯　牛乳**	牛乳		米		673 24.6 21.9 268
	鶏肉のケチャップソース	鶏肉	たまねぎ	米粉　でんぷん　油　砂糖	酒　しょうゆ　ケチャップ　赤ワイン ウスターソース　とんかつソース	
	ツナサラダ	まぐろ油漬け	レモン　キャベツ　きゅうり にんじん	クリーミーフレンチドレッシング		
	中華スープ	ハム　卵	にんじん　たけのこ　きくらげ もやし　ねぎ	でんぷん	しょうゆ　鶏がら	

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　9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 おもに体をつくるもとのなる食品（赤） 牛乳･卵･肉･魚･大豆製品･海藻	おもに体の調子を整えるもとになる食品（緑） 野菜･きのこ･果物	おもにエネルギーになる食品（黄） 穀物･いも類･種実類･油脂類	調味料等	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム
16（金）	**背割りコッペパン　牛乳**	牛乳		コッペパン		547 21.5 26.0 278
	ボイルウインナー	ウインナー				
	ポテトサラダ	ハム	きゅうり　とうもろこし　にんじん	じゃがいも　砂糖 ノンエッグマヨネーズ	酢	
	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　酒　しょうゆ	
	ケチャップ＆マスタード				ケチャップ　マスタード	
20（火）	**麦ご飯　牛乳**	牛乳		米　麦		623 22.2 18.8 275
	夏野菜のカレー	豚肉	かぼちゃ　にんじん　たまねぎ　なす トマト　えだまめ　にんにく		カレールー　ケチャップ ウスターソース　しょうゆ	
	ささみときゅうりのサラダ	鶏肉	にんじん　きゅうり	サウザンアイランドドレッシング		
21（水）	**ご飯　牛乳**	牛乳		米		766 24.6 27.0 324
	鶏肉の唐揚げ	鶏肉		米粉　でんぷん　油	酒	
	海藻サラダ	わかめ　茎わかめ　昆布 とさかのり　ふのり	きゅうり　キャベツ	和風ドレッシング		
	コーンスープ	牛乳　生クリーム	にんじん　たまねぎ　とうもろこし パセリ	じゃがいも　油	ポタージュベース チキンブイヨン	
	豆乳プリン	豆乳		水あめ　砂糖		
22（木）	**ご飯　牛乳**	牛乳		米		740 21.4 17.6 358
	さばみぞれ煮	さば	大根	砂糖　でんぷん	しょうゆ　みりん かつお節エキス	
	こんにゃくの炒め物	豚肉	こんにゃく　にんじん　とうもろこし 小松菜　しょうが	砂糖　油	しょうゆ　酒	
	みそ汁	油揚げ　わかめ　みそ	たまねぎ　ねぎ	じゃがいも	煮干し	
26（月）	**ご飯　牛乳**	牛乳		米		707 29.0 22.1 296
	鶏肉の揚げ煮	鶏肉	しょうが	米粉　でんぷん　油　砂糖	酒　みりん　しょうゆ	
	野菜ソテー	豚肉	キャベツ　たまねぎ　ピーマン にんじん	油	テンメンジャン プチドリップ	
	すりみのみそ汁	いわし　たら　豆腐 わかめ　みそ	しょうが　たまねぎ　ねぎ	砂糖　油	煮干し　酒	
27（火）	**ご飯　牛乳**	牛乳		米		651 22.5 22.6 293
	シシリアンライスの具	牛肉	たまねぎ　しょうが　にんにく	ごま　砂糖	焼肉のたれ　しょうゆ	
	サラダ　一食マヨネーズ		キャベツ　パプリカ　とうもろこし	ノンエッグマヨネーズ		
	にら玉スープ	卵	にら　きくらげ	でんぷん	しょうゆ　チキンブイヨン	
28（水）	**ご飯　牛乳**	牛乳		米		572 25.1 14.1 395
	焼きししゃも	ししゃも				
	豚肉と切干大根の炒め物	豚肉	切干大根　しめじ　にんじん　にら しょうが　にんにく	油	トウバンジャン　しょうゆ 酒　オイスターソース	
	魚そうめんのすまし汁	いとより　たい　豆腐 わかめ	ねぎ　たまねぎ	でんぷん　砂糖　水あめ　油	みりん　酒　しょうゆ 出し昆布　煮干し	
29（木）	**ご飯　牛乳**	牛乳		米		665 20.4 19.2 290
	麻婆なす	豚肉	なす　ピーマン　にんじん　しいたけ たけのこ　にんにく　しょうが	ごま油　砂糖　でんぷん	テンメンジャン　酒　しょうゆ トウバンジャン　チキンブイヨン	
	うす味野菜のチヂミ	おから　大豆	にんじん　たまねぎ　にら　にんにく	米粉　じゃがいも　でんぷん 砂糖　油	しょうゆ	
	野菜のナムル		ほうれん草　もやし　にんじん にんにく	ごま　ごま油	しょうゆ	
30（金）	**レーズンパン　牛乳**	牛乳	レーズン	コッペパン		522 20.9 27.0 276
	ミートボールのケチャップ煮	牛肉　豚肉　鶏肉	たまねぎ　にんにく　トマト　パセリ	パン粉　でん粉　オリーブ油	しょうゆ　トマトソース ウスターソース	
	マカロニサラダ	まぐろ油漬け	きゅうり　にんじん	マカロニ ノンエッグマヨネーズ		
	豚肉と春雨のスープ	豚肉	きくらげ　にんじん　たまねぎ たけのこ　チンゲン菜	春雨	しょうゆ　鶏がら　酒	
	黒糖			黒糖		

調味料の塩こしょうは表示していません。