

日 (曜)	献立名	献立材料名			調味料等	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)		
		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 (木)	ご飯 牛乳	牛乳		米		603 25.7 15.7 288
	白菜と厚揚げのみそ煮	豚肉 厚揚げ みそ	はくさい にんじん しいたけ えだまめ	油 砂糖	酒 しょうゆ	
	えび団子汁	えび たら ほき 大豆 豆腐 わかめ	たまねぎ ねぎ	でん粉 豚脂 砂糖	えびエキス ほたてエキス 酒 しょうゆ 煮干し 昆布	
	一食のり	のり				
2 (金)	ミルクパン 牛乳	牛乳		ミルクパン		501 25.7 19.2 296
	白身魚フライ	ホキ		パン粉 小麦粉 でん粉 油		
	ポイルブロッコリー		ブロッコリー			
	タルタルソース	大豆	レモン たまねぎ パセリ きゅうり	油 砂糖	酢	
	豚肉とビーフンのスープ	豚肉	たけのこ にんじん はくさい ねぎ きくらげ	ビーフン	酒 しょうゆ 鶏がら	
5 (月)	ご飯 牛乳	牛乳		米		613 23.6 16.8 274
	ひき肉とれんこんの炒め物	豚肉	れんこん にんじん ねぎ しょうが	油 砂糖 でん粉	一味唐辛子 しょうゆ 酒	
	オムレツ	卵		でん粉 油		
	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 油	みりん 酒 しょうゆ 煮干し 昆布	
6 (火)	ご飯 牛乳	牛乳		米		658 26.9 18.4 408
	いわしの梅煮	いわし 	しそ 梅	砂糖 でん粉	しょうゆ みりん	
	野菜のアーモンドあえ		ほうれん草 にんじん もやし	アーモンド 砂糖	しょうゆ	
	豚汁	豚肉 厚揚げ みそ	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ	里芋	酒 煮干し	
7 (水)	ご飯 牛乳	牛乳		米		763 26.5 24.0 269
	ハンバーグ	牛肉 豚肉 大豆	たまねぎ にんにく マッシュルーム	パン粉 でん粉 砂糖 油	しょうゆ ナツメグ デミグラスソース 赤ワイン とんかつソース ケチャップ	
	スパゲティサラダ	ハム	きゅうり とうもろこし 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 しめじ アスパラガス	じゃがいも	カレールー ケチャップ 鶏がら	
8 (木)	ご飯 牛乳	牛乳		米		692 25.3 21.5 295
	豚肉と冬野菜の煮物	豚肉	しょうが にんじん だいこん ごぼう れんこん えだまめ	里芋 砂糖 油	酒 しょうゆ みりん	
	にら玉汁	卵 豆腐	にら しいたけ	でん粉	しょうゆ 酒 煮干し 昆布	
	フルーツクレープ	卵 粉乳	黄桃 パインアップル マンゴー	小麦粉 油 マーガリン 砂糖 でん粉 水あめ 粉あめ		
9 (金)	ご飯 牛乳	牛乳		米		694 25.6 25.7 297
	鶏肉の中華ソースかけ	鶏肉	しょうが ねぎ にんにく	米粉 でん粉 油 ごま ごま油 砂糖	酒 しょうゆ みりん トウバンジャン	
	ツナとキャベツのあえもの	まぐろ油漬け かつお節	レモン キャベツ ほうれん草 にんじん	砂糖	しょうゆ	
	中華スープ	ハム	たけのこ きくらげ たまねぎ チンゲン菜	ごま油	しょうゆ 鶏がら	
12 (月)	ひじきご飯 牛乳	牛乳 ひじき しらす干し かつお節	広島菜 京菜 大根葉 	米 砂糖 でん粉	昆布エキス しょうゆ	658 31.4 15.5 401
	鯛の塩焼き	たい			酒	
	きんぴら	豚肉 茎わかめ	ごぼう にんじん こんにゃく えだまめ	油 砂糖	しょうゆ みりん	
	みそ汁	豆腐 わかめ みそ	たまねぎ ねぎ	じゃがいも	煮干し	
13 (火)	ご飯 牛乳	牛乳		米		664 24.9 20.4 303
	すき焼き風煮	牛肉 豆腐	こんにゃく はくさい もやし しめじ ねぎ	マロニー 油 砂糖	しょうゆ 酒 みりん	
	厚焼き卵	卵 		砂糖 油 でん粉	かつお節エキス	
	野菜のカラフルあえ	かつお節	キャベツ きゅうり 広島菜 京菜 大根葉 梅 とうもろこし にんじん かぼちゃ ほうれん草	砂糖 でん粉	しょうゆ 昆布エキス	
14 (水)	ご飯 牛乳	牛乳		米		662 21.3 20.1 309
	かぼちゃコロッケ		かぼちゃ たまねぎ	じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉 油		
	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	酒 しょうゆ	
	のっぺい汁	鶏肉 厚揚げ	にんじん ごぼう だいこん ねぎ	里芋 でん粉	酒 しょうゆ みりん 煮干し	
15	麦ご飯 牛乳	牛乳		米 麦		794 26.5
	ビーフカレー	牛肉 大豆	たまねぎ にんじん グリンピース りんご しょうが にんにく	じゃがいも 油	カレールー チャツネ ケチャップ しょうゆ ウスターソース	

(木)	ツナとひじきのサラダ	まぐろ油漬け ひじき	レモン きゅうり にんじん	ノンエッグマヨネーズ	32.7 370
	一食チーズ	チーズ			

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 12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のになる食品(赤)	おもに体の調子を整えるものになる食品(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 (金)	ご飯 牛乳	牛乳		米	641 28.9 18.7 297	
	鶏肉のバーベキューソース	鶏肉 	りんご しょうが にんにく レモン	砂糖 でん粉		酒 しょうゆ
	野菜ソテー		ほうれん草 キャベツ もやし	油		
	ちゃんこ汁	豚肉 いわし たら とびうお 豆腐 みそ	しょうが にんじん はくさい だいこん しいたけ ねぎ	砂糖 油 でん粉		みりん しょうゆ 煮干し
19 (月)	ご飯 牛乳	牛乳		米	687 29.5 21.8 307	
	鮭のマヨネーズ焼き	鮭	たまねぎ パプリカ	ノンエッグマヨネーズ		酒
	ひじきの煮物	鶏肉 大豆 ひじき	こんにゃく にんじん えだまめ	油 砂糖		酒 しょうゆ みりん 煮干し
	みそ汁	油揚げ みそ	えのき茸 ねぎ	じゃがいも		煮干し
20 (火)	ご飯 牛乳	牛乳		米	676 26.0 24.7 295	
	チキン南蛮	鶏肉 		米粉 でん粉 油 砂糖		酒 酢 しょうゆ
	春菊とえのきのナムル		春菊 もやし えのき茸	ごま ごま油		しょうゆ
	五目スープ	豚肉 卵	にんじん たけのこ きくらげ もやし ねぎ	でん粉		しょうゆ 鶏がら
21 (水)	ご飯 牛乳	牛乳		米	616 22.9 17.9 289	
	中華丼の具	豚肉 いか うずら卵	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	油 でん粉 砂糖 ごま油 小麦粉		しょうゆ 魚介エキス
	白菜の中華あえ		はくさい	砂糖 ごま油		酢 しょうゆ トウバンジャン
22 (木)	チキンライス 牛乳	牛乳 鶏肉	にんじん とうもろこし たまねぎ	米 砂糖 油	ケチャップ ポークエキス	822 21.3 33.1 407
	かぼちゃグラタン	おから 豆乳	かぼちゃ たまねぎ	じゃがいも 米粉 砂糖 水あめ		
	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	
	ポタージュ	鶏肉 牛乳 生クリーム	にんじん たまねぎ しめじ パセリ	じゃがいも バター	ポタージュベース チキンブイヨン	
	クリスマスケーキ	大豆 粉乳 練乳 卵		バター 水あめ 砂糖 小麦粉 チョコレート 油	ココアパウダー	
23 (金)	コッペパン 牛乳	牛乳		コッペパン		721 26.3 31.2 311
	りんご&マーガリン	ミルクパウダー	りんご	水あめ 砂糖 マーガリン		
	カレーうどん	豚肉 	にんじん たまねぎ グリンピース	うどん 油	酒 カレールー カレー粉 みりん しょうゆ 煮干し	
	チキンカツ	鶏肉		ノンエッグマヨネーズ パン粉 油	酒	
	ブロッコリーのサラダ	ハム	ブロッコリー きゅうり とうもろこし	野菜いっぱいドレッシング		

調味料の塩こしょうは表示していません。