

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 なる食品 (赤)	おもに体の調子を整えるもの 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 (水)	ご飯 牛乳	牛乳		米		
	チンジャオロースー	牛肉	ピーマン パプリカ たけのこ しょうが にんにく	砂糖 ごま油	酒 オイスターソース しょうゆ	
	春巻き 	豚肉 大豆	キャベツ たけのこ たまねぎ にんじん しいたけ	小麦粉 油 でん粉 春雨 水あめ 砂糖	しょうゆ かきエキス	
	水餃子スープ	豚肉 鶏肉 大豆	キャベツ ねぎ しょうが きくらげ にんじん たまねぎ もやし チンゲン菜	油 小麦粉 ごま油	みりん 酒 しょうゆ 鶏がら	
	ミルク			砂糖	コーヒー	
2 (木)	ちらしずし 牛乳	牛乳	にんじん たけのこ れんこん しいたけ かんぴょう	米 砂糖	しょうゆ みりん 昆布エキス チキンエキス 煮干しエキス 酢	
	いわしの梅煮	いわし	しそ 梅	砂糖 でん粉	しょうゆ みりん	
	菜の花のおひたし	鶏肉	キャベツ ほうれん草 菜の花	砂糖	酒 しょうゆ	
	えび団子のすまし汁	えび たら ほき 豆腐 わかめ 大豆	たまねぎ ねぎ	でん粉 砂糖 豚脂	ほたてエキス しょうゆ かつお節 昆布 酒	
	手巻きのり	のり				
	桜餅	小豆	桜の葉	砂糖 水あめ もち米		
3 (金)	丸割コッパン 牛乳	牛乳		コッパン	しょうゆ ナツメグ デミグラスソース ケチャッ プ とんかつソース 赤ワイ ン	
	ハンバーグ・スライスチーズ	牛肉 豚肉 チーズ 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		
	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	鶏肉 	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 ウスターソース	
	パンナコッタ	豆乳	いちご	砂糖 水あめ でん粉 油		
6 (月)	麦ご飯 牛乳	牛乳		米 麦	赤ワイン カレールー チャツネ ケチャップ ウスターソース しょうゆ	
	佐賀牛カレー	牛肉 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		
	豚カツ	豚肉 大豆		でん粉 パン粉 油		
	サラダ	ハム	キャベツ きゅうり とうもろこし	野菜いっぱいドレッシング		
7 (火)	ひじきご飯 牛乳	牛乳 ひじき しらす 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	
	鯛の塩焼き 	鯛			酒	
	こんにゃくの炒め物	豚肉	チンゲン菜 にんじん とうもろこし しょうが こんにゃく	油 砂糖	酒 しょうゆ	
	ちゃんこ汁	鶏肉 いわし たら イトヨリ えそ 豆腐 みそ	しょうが たまねぎ にんじん 白菜 だいこん しいたけ ねぎ	砂糖 油 でん粉 山芋	酒 みりん しょうゆ 煮干し	
8 (水)	ご飯 牛乳	牛乳		米		
	肉じゃが	牛肉	たまねぎ にんじん こんにゃく えだまめ	じゃがいも 油 砂糖	酒 しょうゆ	
	きびなごの唐揚げ	きびなご	しょうが	米粉 でん粉 油	酒 しょうゆ	
	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 にんじん ほうれん草	砂糖	しょうゆ	
9 (木)	ご飯 牛乳	牛乳		米		
	サイコロステーキ	牛肉	たまねぎ にんにく	砂糖	赤ワイン 酒 しょうゆ 酢	
	温野菜 		にんじん アスパラガス	じゃがいも		
	にら玉スープ	卵 豆腐	にら きくらげ	でん粉	しょうゆ 鶏がら	
	いちごムース	豆乳 ゼラチン	いちご	砂糖 水あめ 粉あめ		
10 (金)	コッパン 牛乳	牛乳		コッパン		
	はちみつ&マーガリン			はちみつ マーガリン		
	鶏肉のスパイシー揚げ	鶏肉		米粉 でん粉 油	酒 カレー粉 パプリカ ガーリックパウダー	
	ポテトサラダ	ハム	きゅうり とうもろこし	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	酒 しょうゆ 鶏がら	
13 (月)	麦ご飯 牛乳	牛乳		米 麦	赤ワイン デミグラスソース ハヤシルー ウスターソース チキンブイヨン ケチャップ しょうゆ	
	ハヤシライス	牛肉	たまねぎ しめじ グリンピース にんにく トマト	油		
	オムレツ	卵		でん粉 油		
	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		
	さつまいもチップス			さつまいも 砂糖 油		

調味料の塩こしょうは表示していません。

【小学校用】

令和5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			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		
14 (火)	ご飯 牛乳	牛乳		米		677 26.2 17.8 287
	いかしゅうまい	いか 魚すりみ 卵	たまねぎ	砂糖 でん粉 小麦粉 油	魚介エキス しょうゆ	
	野菜のすだちポン酢あえ		キャベツ きゅうり		すだちポン酢	
	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 しょうが	里芋	酒 煮干し	
	五目佃煮	かつお節 昆布 わかめ のり ひじき 寒天		砂糖 水あめ	しょうゆ 酢	
15 (水)	ご飯 牛乳	牛乳		米		653 22.3 22.2 299
	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	
	野菜のナムル		切干大根 もやし きゅうり にんじん	ドレッシング韓国ナムル		
	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	
16 (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	789 28.5 30.6 356
	つくね	鶏肉 大豆	たまねぎ れんこん しょうが	パン粉 油 でん粉 砂糖	チキンエキス しょうゆ 魚介エキス	
	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	
	えびのクリームスープ	えび 鶏肉 牛乳 生クリーム	にんじん たまねぎ しめじ チンゲン菜	油 バター	ポタージュベース 鶏がら	
	お祝いケーキ	大豆 脱脂粉乳 練乳 卵	レモン いちご	バター 水あめ 砂糖 小麦 粉		
17 (金)	ご飯 牛乳	牛乳		米		743 26.8 25.5 359
	さばカツ・一食ソース	さば 大豆		パン粉 小麦粉 でん粉 油	酢 ウスターソース	
	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	
	ポトフ	ウインナー	たまねぎ にんじん キャベツ しめじ ブロッコリー	じゃがいも	しょうゆ 鶏がら	
	型抜きチーズ	チーズ				
20 (月)	ご飯 牛乳	牛乳		米		592 31.3 13.7 281
	鮭の塩焼き	鮭			酒	
	磯煮	豚肉 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 かつお節 昆布	
	魚そうめんのすまし汁	イトヨリ かまぼこ わかめ	えのき茸 ねぎ	でん粉 砂糖 水あめ 油	みりん 酒 しょうゆ かつお節 昆布	
	ふりかけ	かつお節	広島菜 京菜 大根葉 しそ かぼちゃ にんじん	砂糖 油	みりん 昆布エキス	
22 (水)	ご飯 牛乳	牛乳		米		658 23.3 22.6 246
	チキン南蛮	鶏肉		米粉 でん粉 油 砂糖	酒 酢 しょうゆ	
	ポイル野菜・一食タルタルソース		アスパラガス キャベツ とうもろこし	ノンエッグタルタルソース		
	豚肉と春雨のスープ	豚肉	にんじん たけのこ きくらげ もやし ねぎ	春雨	酒 しょうゆ 鶏がら	
23 (木)	麦ご飯 牛乳	牛乳		米 麦		681 24.9 21.8 295
	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	酒 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	
	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	
	いちごタルト	卵 練乳	いちご	小麦粉 マーガリン 砂糖		
24 (金)	ご飯 牛乳	牛乳		米		719 28.6 18.5 317
	肉うどん	牛肉	たまねぎ しめじ ねぎ	うどん 砂糖	酒 しょうゆ みりん かつお節 昆布	
	手作りぎょうざ	エソ イトヨリ タラ	たまねぎ キャベツ にんじん	砂糖 でん粉 油 パン粉	酒	
	切干大根のおひたし	かつお節	チンゲン菜 切干大根	砂糖	しょうゆ	

調味料の塩こしょうは表示していません。