【小学校用】　令和8年　11月 給食献立表　唐津市東部学校給食センター

※食物アレルギー確認用ではありません。アレルゲンは、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 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	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム
	牛乳	牛乳				
	ご飯			米		637
2	**豚肉と根菜の煮物**	豚肉	にんじん　枝豆　しょうが　だいこん　ごぼう　れんこん	さといも　砂糖	酒　しょうゆ　みりん	26.2
（月）	**さつま汁**	鶏肉　油揚げ　みそ	ねぎ　たまねぎ　しめじ	さつまいも	酒　煮干し	17.1
	手作りふりかけ	かつお節　のり		ごま	しょうゆ　みりん	320
	牛乳	牛乳				
	チキンライス	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	752
4	**ハンバーグのデミグラスソースかけ**	鶏肉　豚肉　大豆	たまねぎ	砂糖　でん粉	デミグラスソース　ケチャップ　赤ワイン　ウスターソース	27.2
（水）	**イタリアンサラダ**		パプリカ　キャベツ　きゅうり　とうもろこし	ドレッシング		26.1
	ホワイトシチュー	鶏肉　牛乳　生クリーム	にんじん　ブロッコリー　たまねぎ　しめじ	じゃがいも　油	酒　ポタージュベース　鶏がら	428
	牛乳	牛乳				
	ご飯			米		575
5	**さんまのみぞれ煮**	さんま	だいこん	砂糖　でん粉	しょうゆ　みりん	21.8
（木）	**すだちこんにゃくのぽん酢あえ**	かつお節	こまつな　にんじん　切干だいこん　すだちこんにゃく　キャベツ	砂糖	すだちぽん酢	17.5
	沢煮椀	豚肉	にんじん　ねぎ　ごぼう　たまねぎ　たけのこ　しいたけ	油	酒　しょうゆ　煮干し	374
	牛乳	牛乳				
	ココア揚げパン			コッペパン　砂糖　油	ココアパウダー	676
6	**海藻サラダ**		にんじん　わかめ　くきわかめ　昆布　とさかのり　ふのり　きゅうり　キャベツ　とうもろこし	ドレッシング	ノンオイルドレッシング	25.3
（金）	**チリコンカン**	豚肉　鶏肉　ベーコン　大豆	にんじん　トマト　にんにく　たまねぎ　ひよこ豆　青えんどう豆　赤いんげん豆	砂糖　油	トウバンジャン　赤ワイン　ウスターソース　ケチャップ	34.3
						287
	牛乳	牛乳				
	ご飯			米		653
9	**きびなごのカリカリフライ**	きびなご	しょうが	砂糖　じゃがいも　でん粉　米粉パン粉　玄米粉　油		23.1
（月）	**かみかみサラダ**	くきわかめ	にんじん　たくあん　ごぼう	砂糖　ごま　ごま油	酢　しょうゆ	19.7
	のっぺい汁	鶏肉　厚揚げ	にんじん　だいこん　ごぼう　しいたけ　長ねぎ	さといも　でん粉	酒　しょうゆ　みりん　煮干し	379
	牛乳	牛乳				
	ご飯			米		629
10	**餃子**	豚肉	にら　キャベツ　たまねぎ　しょうが	でん粉　砂糖　小麦粉　油　ラード	しょうゆ	21.9
（火）	**もやしの中華あえ**		パプリカ　もやし　きゅうり	砂糖　ごま　ごま油	酢　しょうゆ	17.6
	タイピーエン	豚肉　かまぼこ	にんじん　チンゲンサイ　しょうが　キャベツ　たまねぎ　きくらげ	春雨　油	酒　鶏豚湯　中華味　しょうゆ	391
	牛乳	牛乳				
	ご飯			米		630
11	**ホキフライ**	ホキ　青さ		パン粉　小麦粉　でん粉　油		25.4
（水）	**れんこんの炒め物**	豚肉	にんじん　枝豆　しょうが　れんこん　たまねぎ	でん粉　油	トウバンジャン　しょうゆ　酒	20.4
	にらたま汁	卵　豆腐	にら　たまねぎ　しいたけ	でん粉	しょうゆ　酒　出し昆布　煮干し	337
	牛乳	牛乳				
	ご飯			米		653
12	**鶏肉の塩こうじ焼き**	鶏肉	にんにく		塩こうじ　酒	28.6
（木）	**肉じゃが**	豚肉	にんじん　枝豆　しょうが　たまねぎ　こんにゃく　しいたけ	じゃがいも　砂糖　油	酒　しょうゆ　みりん	20.2
	厚揚げとほうれん草のみそ汁	厚揚げ　みそ	ほうれんそう　たまねぎ　もやし　しめじ		煮干し	266
	牛乳	牛乳				
	ご飯			米		617
13	**豚肉のケチャップ炒め**	豚肉	たまねぎ	砂糖　油	赤ワイン　しょうゆ　ケチャップ　ウスターソース	24.5
（金）	**マカロニサラダ**	まぐろ油漬け	にんじん　きゅうり　とうもろこし	マカロニ　ドレッシング		19.2
	きのこのスープ	ベーコン	ほうれんそう　たまねぎ　しめじ　えのき　しいたけ		しょうゆ　鶏がら	250

【小学校用】　　令和8年　　11月 給食献立表　　唐津市東部学校給食センター

※食物アレルギー確認用ではありません。アレルゲンは、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 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	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム
	牛乳	牛乳				
	もち麦入りご飯			米　麦		701
16	**ビーフカレー**	牛肉　大豆	にんじん　しょうが　にんにく　たまねぎ　りんご	じゃがいも　油	赤ワイン　カレールー　デミグラスソース　ケチャップ　チャツネ　ウスターソース	23.3
（月）	**豆と野菜のサラダ**	鶏肉	枝豆　ひよこ豆　青えんどう豆　赤いんげん豆　とうもろこし　きゅうり　キャベツ	ノンエッグマヨネーズ	ノンオイルドレッシング	22.3
	ぶどうゼリー			ゼリー		275
	牛乳	牛乳				
	ご飯			米		700
17	**八宝菜**	豚肉　いか	にんじん　チンゲンサイ　たまねぎ　キャベツ　きくらげ　たけのこ　しょうが	でん粉　油	酒　チキンブイヨン　しょうゆ	23.0
（火）	**春雨サラダ**	かに風味かまぼこ	にんじん　きゅうり	春雨　ドレッシング	しょうゆ	19.8
	大学芋			さつまいも　油	大学芋たれ	287
	牛乳	牛乳				
	ご飯			米		601
18	**あじの南蛮漬け**	あじ		でん粉　米粉　砂糖　油　ごま油	酒　しょうゆ　酢　一味唐辛子	26.0
（水）	**野菜の磯香あえ**	のり	ほうれんそう　にんじん　キャベツ	砂糖	しょうゆ　みりん	16.5
	豚汁	豚肉　みそ	にんじん　ねぎ　ごぼう　だいこん　こんにゃく	さといも	酒　煮干し	313
	牛乳	牛乳				
	ご飯			米		630
19	**豚肉のねぎ塩炒め**	豚肉	ねぎ　にんにく　もやし　たまねぎ　きくらげ　長ねぎ　レモン	でん粉　ごま油　ごま	酒　鶏がら	26.6
（木）	**春菊とれんこんのサラダ**	まぐろ油漬け	しゅんぎく　にんじん　れんこん　きゅうり	ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ	20.7
	チンゲン菜のスープ	鶏肉　大豆　豆腐	にんじん　チンゲンサイ　しょうが　たまねぎ　しいたけ	パン粉　でん粉　砂糖	しょうゆ　酒　鶏がら	389
	牛乳	牛乳				
	コッペパン			コッペパン		553
20	**鶏肉のマーマレード焼き**	鶏肉	にんにく　しょうが		酒　マーマレード　しょうゆ	27.5
（金）	**小松菜のソテー**	ウインナー	こまつな　キャベツ　とうもろこし　にんにく	油	しょうゆ	25.0
	豆乳春雨スープ	豚肉　みそ　豆乳	にんじん　にら　にんにく　たまねぎ　もやし　きくらげ	春雨　油　ごま油	鶏豚湯　酒　トウバンジャン　しょうゆ	329
	牛乳	牛乳				
	ご飯			米		624
24	**さばの塩焼き**	さば			酒	29.0
（火）	**ほうれん草のおひたし**		ほうれんそう　にんじん　もやし	砂糖　ごま	しょうゆ	18.1
	だぶ	鶏肉　かまぼこ　厚揚げ	にんじん　れんこん　ごぼう　こんにゃく　しいたけ	麩　砂糖	しょうゆ　酒　みりん　かつお節　出し昆布	318
	牛乳	牛乳				
	ご飯			米		627
25	**鶏肉の唐揚げ**	鶏肉	にんにく　しょうが	米粉　でん粉　油	酒	24.1
（水）	**磯煮**	さつま揚げ　高野豆腐　ひじき	にんじん　枝豆　こんにゃく	砂糖　油	酒　しょうゆ　みりん　煮干しだし汁	21.1
	きのこ汁	豚肉　豆腐	にんじん　ねぎ　たまねぎ　えのき　しいたけ　しめじ		酒　しょうゆ　煮干し	330
	牛乳	牛乳				
	ご飯			米		627
26	**魚のパン粉焼き**	さわら	パセリ　にんにく	パン粉　オリーブ油	酒　カレー粉	27.8
（木）	**野菜のごま酢あえ**		にんじん　切干だいこん　はくさい　ごぼう　きくらげ	砂糖　ごま	酢　しょうゆ	18.1
	キムチ汁	豚肉　豆腐　みそ	にんじん　ねぎ　もやし　白菜キムチ　にんにく	ごま油	酒　みりん　しょうゆ　煮干し	363
	牛乳	牛乳				
	麦ご飯			米　麦		671
27	**ナムル丼の具**	牛肉　大豆	にんじん　こまつな　しょうが　もやし	砂糖　ごま油　ごま	酒　しょうゆ	27.3
（金）	**ふんわり野菜揚げ**	豆腐　魚肉すりみ　豆乳　大豆	にんじん　枝豆　たまねぎ　とうもろこし	砂糖　小麦粉　でん粉　油		23.1
	ワンタンスープ	豚肉	にんじん　ねぎ　たまねぎ　たけのこ　きくらげ	ワンタン	酒　しょうゆ　鶏がら	313
	牛乳	牛乳				
	ご飯			米		732
30	**ミートボールのトマト煮**	牛肉　豚肉　鶏肉	トマト　パセリ　たまねぎ　にんにく	パン粉　でん粉　砂糖　油	しょうゆ　ウスターソース　酒　チキンブイヨン	25.2
（月）	**かぼちゃのサラダ**		かぼちゃ　にんじん　枝豆　きゅうり	ノンエッグマヨネーズ		26.2
	ポトフ	ウインナー　鶏肉	にんじん　ブロッコリー　キャベツ　たまねぎ　だいこん　しめじ	じゃがいも　麦	鶏がら	282

調味料の塩、こしょうの表示はしていません