【小学校用】　　令和8年　　12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				
	わかめご飯	わかめ		米　砂糖		673
1	**ちくわの磯辺揚げ**	竹輪　青さ		小麦粉　でん粉　油		22.9
（火）	**野菜のアーモンドあえ**		ほうれん草　にんじん　キャベツ　もやし	砂糖　アーモンド	しょうゆ	22.1
	五目うどん	鶏肉　かまぼこ	にんじん　ねぎ　しいたけ　たまねぎ	うどん	しょうゆ　酒　出し昆布 煮干し	297
	牛乳	牛乳				
	麦ご飯			米　麦		730
2	**ポークカレー**	豚肉　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	24.3
（水）	**ブロッコリーのサラダ**	ハム	ブロッコリー　パプリカ　キャベツ　とうもろこし	ドレッシング		22.0
	ももゼリー			ゼリー		286
	牛乳	牛乳				
	ご飯			米		631
3	**ホキ天玉揚げ**	ホキ　青さ		小麦粉　でん粉　油		21.8
（木）	**こんにゃくの炒め物**	豚肉	にんじん　こまつな　こんにゃく　とうもろこし	砂糖　油　ごま油	酒　しょうゆ	18.1
	さつまいものみそ汁	厚揚げ　みそ	ねぎ　たまねぎ　しめじ	さつまいも	煮干し　酒	277
	牛乳	牛乳				
	丸割りコッペパン			コッペパン		652
4	**ハンバーグケチャップソースかけ**	鶏肉　豚肉　大豆	たまねぎ　にんにく	砂糖　でん粉	デミグラスソース　ケチャップ　ウスターソース 赤ワイン	25.6
（金）	**フレンチサラダ**		アスパラガス　パプリカ　キャベツ　きゅうり	ドレッシング		29.5
	コーンポタージュ	ベーコン　牛乳　生クリーム	にんじん　パセリ　たまねぎ　とうもろこし	じゃがいも	ポタージュベース　鶏がら	513
	牛乳	牛乳				
	ご飯			米		615
7	**いわしの甘露煮**	いわし		砂糖　でん粉	しょうゆ　みりん	26.9
（月）	**香味あえ**	ちくわ	にんじん　赤しそ　きゅうり　キャベツ	砂糖	ねり梅　しょうゆ	16.6
	みぞれ汁	鶏肉	にんじん　ねぎ　はくさい　しいたけ　だいこん しょうが	麩　さといも　油	酒　しょうゆ　出し昆布 かつお節	341
	牛乳	牛乳				
	ご飯			米		673
8	**グリルチキン**	鶏肉	にんにく		酒	23.4
（火）	**ポテトサラダ**	ハム	きゅうり　とうもろこし	じゃがいも　ノンエッグマヨネーズ	酢	25.1
	ミネストローネ	ベーコン	にんじん　パセリ　トマト　たまねぎ　キャベツ セロリ　にんにく　ひよこ豆　青えんどう豆　赤いんげん豆	マカロニ　砂糖　油	トマトソース　ウスターソース　ローレル　鶏がら	255
	牛乳	牛乳				
	ご飯			米		603
9	**筑前煮**	鶏肉	にんじん　枝豆　ごぼう　れんこん　こんにゃく しいたけ	さといも　砂糖　油	酒　しょうゆ　みりん　煮干しだし	26.5
（水）	**かきたま汁**	卵　とうふ　かまぼこ	ほうれんそう　たまねぎ　えのきたけ	でん粉	酒　しょうゆ　だし昆布 煮干し	15.9
	いりこミックス	大豆　いりこ		砂糖　アーモンド　ごま	しょうゆ　みりん	432
	牛乳	牛乳				
	ご飯			米		672
10	**メンチカツ**	豚肉　大豆	たまねぎ	パン粉　でん粉　砂糖　小麦粉 油		23.9
（木）	**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		21.8
	冬野菜スープ	豚肉	にんじん　かぶ　たまねぎ　はくさい　セロリ　しめじ　にんにく		酒　しょうゆ　鶏がら	328
	牛乳	牛乳				
	ご飯			米		615
11	**さばのごま塩焼き** 唐津ん魚の	さば		ごま	酒	28.9
（金）	**野菜のおひたし**	かつお節	こまつな　にんじん　はくさい　もやし	砂糖	しょうゆ	18.3
	豚汁	豚肉　厚揚げ　みそ	にんじん　ねぎ　こんにゃく　ごぼう　だいこん	さといも	酒　煮干し	313

【小学校用】　　令和8年　　12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
14（月）	**牛乳**	牛乳				
	ご飯			米		609
	ミートボールの甘酢あんかけ	鶏肉　豚肉	たまねぎ	パン粉　小麦　でん粉　砂糖	ナツメグ　酢　しょうゆ　ケチャップ　中華だし	21.8
	ごぼうサラダ	まぐろ油漬け	きゅうり　キャベツ　とうもろこし　ごぼう	ドレッシング	しょうゆ	18.7
	五目スープ	鶏肉　豆腐	にんじん　チンゲンサイ　たまねぎ　たけのこ　きくらげ		酒　しょうゆ　鶏がら	423
15（火）	**牛乳**	牛乳				
	ご飯			米		708
	ハヤシシチュー	牛肉	にんじん　グリンピース　トマト　にんにく　たまねぎ　マッシュルーム	油	赤ワイン　ハヤシルー　デミグラスソース　ケチャップ　ウスターソース　チキンブイヨン	23.5
	海藻サラダ	わかめ　茎わかめ　昆布　とさかのり　ふのり	にんじん　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	23.5
	みかん ふるさと自慢献		みかん			288
16（水）	**牛乳**	牛乳				
	ご飯			米		626
	あじの唐揚げ	あじ		米粉　でん粉　油	酒	26.7
	れんこんのきんぴら	豚肉　茎わかめ	にんじん　枝豆　れんこん　こんにゃく	砂糖　ごま　ごま油	酒　しょうゆ　みりん	18.1
	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　キャベツ　えのきたけ		煮干し	301
17（木）	**牛乳**	牛乳				
	ご飯			米		592
	納豆	納豆				23.0
	肉じゃが	牛肉	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	15.6
	すまし汁	豆腐　かまぼこ　わかめ	ねぎ　はくさい　しめじ		しょうゆ　酒　煮干し　だし昆布	369
18（金）	**牛乳**	牛乳				
	ご飯			米		628
	鶏肉のレモンソースかけ	鶏肉	レモン	米粉　でん粉　砂糖　油	酒　酢　しょうゆ　みりん	24.6
	野菜のごまあえ		ほうれんそう　にんじん　キャベツ　もやし	砂糖　ごま	しょうゆ	21.6
	沢煮椀	豚肉	にんじん　ねぎ　ごぼう　たけのこ　しいたけ　たまねぎ		酒　しょうゆ　煮干し	296
21（月）	**牛乳**	牛乳				
	ご飯			米		640
	豆腐しゅうまい	豆腐　魚肉すり身　大豆　豆乳　ひじき	にんじん　枝豆　たまねぎ　とうもろこし	砂糖　でん粉　小麦粉　油		22.7
	春雨とひき肉の炒め物	豚肉	にんじん　にら　しょうが　にんにく	春雨　砂糖　油　ごま油	トウバンジャン　酒　しょうゆ　中華だし　鶏がらスープ	20.7
	中華スープ	ハム	にんじん　チンゲンサイ　もやし　たまねぎ　たけのこ　きくらげ	ごま油	しょうゆ　鶏がら	275
22（火）	**牛乳**	牛乳				
	ご飯			米		689
	かぼちゃコロッケ		かぼちゃ　たまねぎ	じゃがいも　小麦粉　砂糖　パン粉　でん粉　油		24.5
	和風サラダ	まぐろ油漬け	にんじん　キャベツ　きゅうり	ドレッシング		21.3
	ちゃんこ汁	鶏肉　いわし　たら　豆腐　みそ	にんじん　ねぎ　だいこん　はくさい　しいたけ　しょうが	砂糖　油	酒　みりん　しょうゆ　煮干し	460
23（水）	**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	656
	コールスローサラダ		にんじん　キャベツ　きゅうり　とうもろこし	ドレッシング		19.1
	豆乳スープ	ベーコン　みそ　豆乳	にんじん　ブロッコリー　にんにく　たまねぎ	じゃがいも	酒　コンソメ　鶏がら	22.3
	クリスマスデザート			クリスマスケーキ		279
24（木）	**牛乳**	牛乳				
	コッペパン			コッペパン		653
	鶏肉の唐揚げ	鶏肉		米粉　でん粉　油	酒	26.0
	大根サラダ		にんじん　だいこん　きゅうり　キャベツ	ドレッシング		29.4
	カレーうどん	豚肉	にんじん　ねぎ　たまねぎ　しめじ	うどん	酒　カレールー　しょうゆ　煮干し	268

調味料の塩、こしょうの表示はしていません