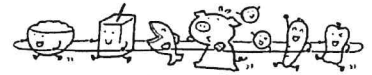


[令和5年 9月給食献立表]



小学校用

唐津市西部学校給食センター

日	献立名	牛乳	おもに体をつくるものになる食品(赤) 牛乳・卵・肉・魚・大豆製品・海藻	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	おもに体の調子を整えるものになる食品(緑) 野菜・きのこ・果物	調味料など	1人分 たんぱく質 脂質 加減
1 金	麦ご飯			米, 麦			663 kcal
	ポークカレー	○	豚肉, 大豆	じゃがいも	油	にんじん しょうが, にんにく, 玉ねぎ, りんご	23.2 g
	イタリアンサラダ		鶏肉	イタリアンドレッシング	赤パプリカ	キャベツ, きゅうり, とうもろこし	23.3 g
							265 mg
4 月	ご飯			米			580 kcal
	根菜ハンバーグ		鶏肉, 大豆	ひじき	パン粉, コーンスターチ, 水あめ, 砂糖	豚脂, 油	22.0 g
	フレンチサラダ	○	ロースハム		フレンチドレッシング	赤パプリカ	16.0 g
	野菜スープ		豚肉	じゃがいも	にんじん, バセリ	玉ねぎ, しめじ, セロリ, にんにく	381 mg
5 火	ご飯			米			607 kcal
	ホキフライ	○	ホキ	あおさ	パン粉, 小麦粉, だんご	油	22.9 g
	野菜のアーモンドあえ			三温糖	アーモンド	ほうれんそう, にんじん	19.7 g
	豆腐のみそ汁		豆腐, みそ	わかめ		ねぎ	330 mg
6 水	ご飯			米			644 kcal
	鶏肉の香草焼き		鶏肉				21.3 g
	ポテトサラダ	○		じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	にんじん	24.5 g
	オニオンスープ		ベーコン		油	にんじん, バセリ	254 mg
7 木	ご飯			米			565 kcal
	いわしの梅煮	○	いわし		砂糖, だんご		24.9 g
	磯香和え			のり	砂糖	こまつな, にんじん	15.3 g
	沢煮椀		豚肉		油	にんじん, ねぎ	414 mg
8 金	丸割りコッペパン			丸割りコッペパン			607 kcal
	てりやきパティ		鶏肉	だんご, パン粉, 砂糖, 水あめ	油	玉ねぎ, りんご	25.1 g
	野菜サラダ	○			サウザンアイランドドレッシング	にんじん	20.8 g
	ラビオリスープ		鶏肉, 豚肉	小麦粉, パン粉	豚脂, オリーブ油	にんじん, バセリ	301 mg
11 月	ご飯			米			625 kcal
	麻婆豆腐	○	豆腐, 豚肉, みそ	砂糖, だんご	油, ごま油	にんじん, にら	24.9 g
	蒸しシュウマイ		鶏肉, 豚肉	砂糖, だんご, 小麦粉	豚脂	玉ねぎ, しょうが, にんにく	17.1 g
	海藻サラダ			わかめ, こんぶ, のり, とろろ		にんじん	302 mg
12 火	ご飯			米			647 kcal
	かぼちゃコロッケ	○		じゃがいも, 小麦粉, 砂糖, パン粉, だんご	油	かぼちゃ	21.4 g
	こんにゃくの炒めもの		豚肉	砂糖	油, ごま油	にんじん, こまつな	18.7 g
	肉団子と春雨のスープ		鶏肉	緑豆はるさめ, 麩	油	にんじん, チンゲンサイ	393 mg
13 水	ご飯			米			578 kcal
	豚肉の生姜炒め	○	豚肉	砂糖, だんご	油	ピーマン	25.5 g
	キャベツのごまあえ			砂糖	ごま, ねりごま	にんじん	15.3 g
	魚そうめんのすまし汁		イトヨリ, 豆腐	わかめ	だんご, 砂糖, 水あめ	油	306 mg

日	献立名	牛乳	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		おもにエネルギーになる食品(黄) 穀物・いも類・種実類・油脂類		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		調味料など	1献立 - たんぱく質 脂質 加糖量
14 木	ご飯	○			米					603 kcal
	さばの塩焼き		さば						塩、酒	27.8 g
	ひじきの炒め煮		豚肉、大豆	ひじき	砂糖	油	にんじん、えだまめ	こんにゃく	しょうゆ、みりん、酒	19.7 g
	じゃがいものみそ汁		油揚げ、みそ	わかめ	じゃがいも		ねぎ	玉ねぎ	煮干し	312 mg
15 金	ご飯	○			米					637 kcal
	てりやきチキン		鶏肉		でんぷん				しょうゆ、塩	21.6 g
	かぼちゃサラダ				砂糖	ノンエッグマヨネーズ	かぼちゃ、にんじん、えだまめ	きゅうり	塩、こしょう	22.0 g
	ミネストローネ		ウインナー、大豆、大福豆、金時豆		砂糖	オリーブ油	にんじん、トマト、パセリ	玉ねぎ、キャベツ、セロリ	トマトケチャップ、塩、こしょう、鶏がら	280 mg
19 火	ご飯	○			米					653 kcal
	サーモンフライ		カラフトマス		パン粉、小麦粉	油			塩	26.0 g
	五目きんぴら		豚肉	くきわかめ	砂糖	ごま、ごま油	にんじん、えだまめ	れんこん、こんにゃく	酒、しょうゆ、みりん	20.2 g
	厚揚げのみそ汁		厚揚げ、みそ				ねぎ	キャベツ、玉ねぎ、えのきだけ	煮干し	315 mg
20 水	ご飯	○			米					568 kcal
	ナムル丼の具		牛肉		砂糖	ごま油、ごま油	にんじん、ほうれんそう	しょうが、もやし	酒、しょうゆ、塩、こしょう	22.1 g
	たたききゅうり				砂糖	ごま油	にんじん	きゅうり	しょうゆ、酢、トウバンジャン	18.2 g
	中華スープ		豚肉			ごま油	にんじん、ねぎ	玉ねぎ、だけのこ、しいたけ	しょうゆ、塩、こしょう、鶏がら	292 mg
21 木	ご飯	○			米					638 kcal
	鶏の唐揚げ		鶏肉		でんぷん、米粉	油		しょうが、にんにく	塩、こしょう、酒	24.9 g
	れんこんサラダ		みそ			ノンエッグマヨネーズ	赤パプリカ、黄パプリカ	れんこん、きゅうり	しょうゆ、こしょう	21.9 g
	呉汁		豆腐、油揚げ、みそ、大豆				にんじん、ねぎ	だいこん、ごぼう	煮干し	308 mg
22 金	ご飯	○			米					599 kcal
	赤魚の揚げ煮		赤魚		小麦粉、でんぷん、砂糖	油		しょうが	塩、酒、しょうゆ、	29.2 g
	おひたし		かつお節		三温糖		チンゲンサイ、にんじん	切り干しだいこん、もやし	しょうゆ	16.2 g
	鶏ごぼう汁		鶏肉、油揚げ		じゃがいも	油	にんじん、ねぎ	玉ねぎ、ごぼう、しいたけ	しょうゆ、酒、塩、煮干し	331 mg
25 月	ご飯	○			米					632 kcal
	鶏肉のハーベキューソースかけ		鶏肉		砂糖、でんぷん			りんご、しょうが、レモン、にんにく	酒、塩、こしょう、しょうゆ、	25.9 g
	ツナとひじきのサラダ		ツナ	ひじき		ノンエッグマヨネーズ	レモン、きゅうり、キャベツ、とうもろこし	こしょう		22.7 g
	夏野菜の豚汁		豚肉、厚揚げ、みそ			油	にんじん、にら	玉ねぎ、なす、こんにゃく	煮干し	279 mg
26 火	ご飯	○			米					627 kcal
	あじの南蛮漬け		あじ		でんぷん、小麦粉、砂糖	油、ごま油		玉ねぎ	塩、酒、酢、しょうゆ、とうがらし	26.8 g
	ささみと野菜のサラダ		鶏肉			和風ドレッシング	にんじん	キャベツ、きゅうり		20.2 g
	かきたま汁		たまご、かまぼこ		でんぷん		ねぎ	玉ねぎ、しめじ	酒、しょうゆ、塩、だし昆布、煮干し	306 mg
27 水	ご飯	○			米					681 kcal
	八宝菜		豚肉、かまぼこ		でんぷん	油	にんじん、チンゲンサイ	キャベツ、しょうが、玉ねぎ、だけのこ、きくらげ	酒、しょうゆ、塩、こしょう、がらスープ	22.7 g
	春巻き		豚肉		小麦粉、春雨、でんぷん、砂糖、米粉、粉あめ	油、豚脂	にんじん	玉ねぎ、キャベツ、しょうが、しいたけ	しょうゆ、ボークエキス、塩	25.3 g
	切り干し大根のナムル					韓国ナムルドレッシング	にんじん	切り干しだいこん、もやし、きゅうり、とうもろこし		291 mg
28 木	ご飯	○			米					561 kcal
	ブルコギ		牛肉		砂糖、でんぷん	油、ごま油、ごま	にんじん、黄パプリカ、ねぎ	しょうが、にんにく、玉ねぎ	みりん、酒、しょうゆ、コチュジャン	24.1 g
	キャベツの昆布あえ			塩こんぶ		ごま油		キャベツ、きゅうり	しょうゆ	14.8 g
	ワンタンスープ		鶏肉		ワンタン		にんじん、チンゲンサイ	玉ねぎ、しいたけ	酒、しょうゆ、塩、こしょう、鶏がら	291 mg
29 金	ご飯	○			米					596 kcal
	鶏肉の西京焼き		鶏肉、みそ		砂糖	ねりごま、ごま油			塩、みりん、酒、しょうゆ	23.9 g
	梅おかかあえ		かつお節		砂糖		にんじん	キャベツ、きゅうり	練り梅、しょうゆ	11.5 g
	白玉団子汁		かまぼこ		白玉餅、さといも		にんじん、ねぎ	だいこん、しいたけ	しょうゆ、塩、だし昆布、かつお節	269 mg
	お月見ゼリー				りんごゼリー					