

【小学校用】		令和6年	7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。アレルギーは、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	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム
		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 (月)	牛乳	牛乳				
	ご飯			米		685
1 (月)	春巻き	豚肉	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ	小麦粉 春雨 でん粉 砂糖 米粉 油	しょうゆ	20.1
	マーボーナス	豚肉 味噌	にんじん なす たまねぎ しいたけ にんにく しょうが	砂糖 でん粉 油 ごま油	酒 トウバンジャン テンメンジャン しょうゆ	26.1
	わかめスープ	鶏肉 わかめ	にんじん ねぎ たまねぎ	ごま油	酒 しょうゆ 鶏がら	26.3
	牛乳	牛乳				
2 (火)	ご飯			米		557
	豚肉のにんにく醤油炒め	豚肉	たまねぎ にんにく	砂糖 でん粉 油	しょうゆ みりん	25.5
2 (火)	梅おかかあえ	かつお節	キャベツ きゅうり もやし		ねり梅 しょうゆ	14.0
	けんちん汁	豆腐	にんじん ねぎ しいたけ こんにやく ごぼう	じゃがいも	しょうゆ 酒 煮干し	33.5
3 (水)	牛乳	牛乳				
	ご飯			米		610
3 (水)	ガバオライスの具	鶏肉	ピーマン パプリカ バジル にんにく たまねぎ しめじ	砂糖 油 ごま油	酒 オイスターソース しょうゆ みりん	24.3
	ツナサラダ	まぐろ油漬け ひじき	にんじん キャベツ きゅうり	ドレッシング		18.9
	たまごとコーンのスープ	卵	にんじん パセリ とうもろこし たまねぎ	でん粉	しょうゆ 酒 鶏がら	28.0
	牛乳	牛乳				
4 (木)	ご飯			米		656
	あじの更紗揚げ	あじ	にんにく しょうが	米粉 でん粉 油	しょうゆ 酒 カレー粉	32.0
4 (木)	チンジャオロース	豚肉	にんじん パプリカ ピーマン たけのこ にんにく しょうが	でん粉 油 ごま油	オイスターソース しょうゆ 酒 みりん	20.2
	じゃがいものみそ汁	厚揚げ 味噌 わかめ	ねぎ たまねぎ	じゃがいも	煮干し 酒	28.0
5 (金)	牛乳	牛乳				
	ご飯			米		576
5 (金)	お星さまハンバーグ	鶏肉 豚肉	たまねぎ にんにく しょうが	砂糖 じゃがいも でん粉 油	ケチャップ 酒 みりん しょうゆ	22.1
	ごまあえ		ほうれん草 にんじん キャベツ 切干大根	砂糖 練りごま ごま	しょうゆ	14.9
	七夕汁	豆腐 魚そうめん	オクラ たまねぎ えのき		酒 しょうゆ かつお節 だし昆布	48.9
	牛乳	牛乳				
8 (月)	ご飯			米		657
	肉団子の甘酢あんかけ	牛肉 豚肉 鶏肉	たまねぎ	パン粉 でん粉 砂糖 油	しょうゆ ケチャップ 酢 チキンブイヨン	23.9
8 (月)	ビーフン炒め	豚肉	にんじん ねぎ キャベツ とうもろこし	ビーフン ごま油	酒 鶏がら しょうゆ	20.3
	とうがんのスープ	鶏肉 厚揚げ	にんじん ねぎ とうがん しいたけ		しょうゆ 酒 鶏がら	26.1
9 (火)	牛乳	牛乳				
	ゆかりご飯		赤しそ	米 砂糖		55.1
9 (火)	きゅうりとわかめの酢の物	わかめ	にんじん きゅうり	砂糖	酢 しょうゆ	18.4
	じゃがいものそぼろ煮	鶏肉 厚揚げ	にんじん きぬさや たまねぎ こんにやく しいたけ	じゃがいも 砂糖	酒 みりん しょうゆ	11.6
10 (水)	牛乳	牛乳				
	麦ご飯			米 麦		70.0
10 (水)	夏野菜カレー	牛肉 大豆	にんじん トマト ピーマン しょうが にんにく たまねぎ なす りんご	油	赤ワイン カレールー ケチャップ チャツネ ウスターソース しょうゆ カレー粉	22.8
	豆と野菜のサラダ	鶏肉 ひよこ豆	枝豆 とうもろこし きゅうり キャベツ えんどう豆 赤いんげん豆	ドレッシング		21.1
	さくらんぼゼリー			さくらんぼゼリー		33.3

	牛乳	牛乳					
	ご飯	唐津ん魚の		米			654
11	あじのピザソース焼き	あじ チーズ	ピーマン たまねぎ		白ワイン ピザソース ケチャップ 酒		25.3
(木)	かぼちゃサラダ		かぼちゃ にんじん 枝豆 きゅうり	ノンエッグマヨネーズ			21.6
	野菜スープ	ウインナー	にんじん パセリ たまねぎ キャベツ にんにく	じゃがいも 油	酒 鶏がら		345
	牛乳	牛乳					
	ご飯			米			642
12	チキン南蛮	鶏肉		米粉 でん粉 砂糖 油	酒 酢 しょうゆ		24.3
(金)	磯煮	大豆 さつまあげ ひじき	にんじん 枝豆 こんにゃく	砂糖 油	しょうゆ みりん 煮干し		21.1
	なすとおくらのみそ汁	厚揚げ 味噌	オクラ なす たまねぎ えのき	ごま油	酒 煮干し		295
	牛乳	牛乳					
	ご飯			米			681
16	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		23.3
(火)	マカロニサラダ	まぐろ油漬け	きゅうり キャベツ	マカロニ ドレッシング			25.4
	春雨スープ	鶏肉	にら にんじん ねぎ たまねぎ にんにく きくらげ	パン粉 砂糖 春雨 油 ごま油	しょうゆ オイスターソース 酒 しょうゆ 鶏がら		253
	牛乳	牛乳					
	麦ご飯			米 麦			661
17	豚キムチ丼の具	豚肉	白菜キムチ たまねぎ	油 ごま油	酒 しょうゆ みりん		27.8
(水)	ごぼうサラダ		ごぼう きゅうり キャベツ	ごま ノンエッグマヨネーズ 練りごま	しょうゆ		22.1
	にらたま汁	卵 豆腐	にら たまねぎ しいたけ	でん粉	酒 しょうゆ 煮干し だし昆布		344
	牛乳	牛乳					
	ご飯			米			671
18	さばの竜田揚げ	さば	しょうが	でん粉 米粉 油	酒 しょうゆ		29.0
(木)	切干大根のピリ辛炒め	豚肉	にんじん にら 切干大根 エリンギ にんにく	油	酒 しょうゆ オイスターソース トウバンジャン 鶏がら		22.5
	呉汁	大豆 豆腐 油揚げ 味噌	にんじん ねぎ ごぼう 大根		煮干し 酒		371
	終業式(給食なし)						
19							
(金)							

調味料の塩、こしょうの表示はしていません