

※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

振替休日

日 (曜)	献立名	献 立 材 料 名				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となる 食品 (赤)	おもに体の調子を整えるものとなる 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・油脂肪		
4 (火)	牛乳 麦ご飯	牛乳		米 麦		664
	ポークハヤシ	豚肉	にんじん トマト にんにく たまねぎ マッシュルーム グリンピース	油	ハヤシルー 赤ワイン 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	23.3
	マカロニサラダ	まぐろ油漬け	にんじん 枝豆 きゅうり	マカロニ ドレッシング		22.8
						262
5 (水)	牛乳 ご飯	牛乳		米		575
	さばの生煮煮	さば	しょうが	砂糖 でん粉	しょうゆ みりん	20.2
	すだちこんにゃくのぼん酢あえ	かつお節	こまつな にんじん 切干大根 すだちこんにゃく キャベツ	砂糖	すだちぼん酢	17.7
	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	380
6 (木)	牛乳 ご飯	牛乳		米		618
	鶏肉のみそ漬け焼き	鶏肉 みそ	にんにく しょうが	砂糖 ごま油	みりん 酒 しょうゆ	28.6
	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	20.2
	えび団子のすまし汁	豆腐 えび団子 わかめ	ねぎ たまねぎ しいたけ		しょうゆ 酒 煮干し	300
7 (金)	牛乳 コッペパン	牛乳		コッペパン		631
	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		24.5
	ごぼうと小松菜のサラダ		こまつな ごぼう きゅうり とうもろこし	ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ	30.8
	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	酒 シチューの素 ホワイ トベース 鶏がら	416
10 (月)	牛乳 ご飯	牛乳		米		639
	しゅうまい	鶏肉 豚肉 大豆	たまねぎ しょうが にんにく	でん粉 砂糖 小麦粉	チキンブイヨン しょうゆ	27.9
	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	19.1
	麻婆豆腐	豚肉 豆腐 みそ	にんじん ねぎ しょうが にんにく たまねぎ しいたけ	砂糖 でん粉 油 ごま油	酒 チキンブイヨン ト ウバンジャン テンメン ジャン しょうゆ	498
11 (火)	牛乳 ご飯	牛乳		米		622
	とり天	鶏肉	にんにく しょうが	小麦粉 米粉 油	酒 みりん しょうゆ	28.8
	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	21.1
	きのこ汁	豚肉 豆腐	にんじん ねぎ たまねぎ えのき茸 しいたけ しめじ		酒 しょうゆ 煮干し	316
12 (水)	牛乳 もち麦入りご飯	牛乳		米 もち麦		730
	さつまいものカレー	豚肉 大豆	にんじん しょうが にんにく たまねぎ りんご	さつまいも 油	赤ワイン ガレール デミグラスソース ケ チャップ チャツネ ウ スターソース	23.4
	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	ドレッシング	22.6
	さがみかんゼリー			ゼリー		379
13 (木)	牛乳 ご飯	牛乳		米		618
	ハンバーグデミグラスソースかけ	豚肉 鶏肉	たまねぎ	でん粉 砂糖 油	チキンブイヨン デミグ ラスソース ケチャップ 赤ワイン ウスターソー ス しょうゆ	24.2
	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	21.7
	卵スープ	卵 かに風味かまぼこ	にんじん ねぎ たまねぎ えのきたけ	でん粉	しょうゆ 鶏がら	487
14 (金)	牛乳 ご飯	牛乳		米		620
	あじの南蛮漬け	あじ	たまねぎ	でん粉 米粉 砂糖 油 ごま油	酒 酢 しょうゆ 一味 唐辛子	26.7
	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	18.1
	根菜のみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	にんじん ねぎ だいこん ごぼう れんこん	里芋	煮干し 酒	357

唐津ん魚の日

※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				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となる 食品 (赤)	おもに体の調子を整えるものとなる 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・雑穀類・油類類		
(月)	牛乳	牛乳				
	ご飯			米		619
	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	27.1
	とうふナゲット	豆腐 魚肉すりみ 豆乳	たまねぎ	小麦粉 でん粉 砂糖 油		21.0
	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	361
(火)	牛乳	牛乳				
	ご飯			米		557
	ホキフライ	ホキ 青さ		パン粉 小麦粉 でん粉油		21.9
	ごぼうの塩きんぴら	豚肉	にんじん いんげん ごぼう こんにゃく にんにく	油	酒	16.6
	厚揚げとほうれん草のみそ汁	厚揚げ みそ	ほうれん草 たまねぎ もやし しめじ		煮干し	277
(水)	牛乳	牛乳				
	ご飯			米		558
	豚肉と根菜の煮物	豚肉	にんじん 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	25.4
	にらたま汁	卵 豆腐 かまぼこ	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	14.8
	かりかりいりこ	かえりいりこ		砂糖 ごま	しょうゆ みりん	446
(木)	牛乳	牛乳				
	ご飯			米		675
	鶏肉のマーマレード焼き	鶏肉	にんにく しょうが	マーマレード	しょうゆ	22.2
	ポテトサラダ		にんじん 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		24.1
	ミネストローネ	ベーコン	にんじん パセリ トマト 玉ねぎ キャベツ セロリ ひよこ豆 青えんどう豆 赤いんげん豆 にんにく	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	258
(金)	牛乳	牛乳				
	ご飯			米		553
	さばの塩焼き	さば			酒	26.1
	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	16.2
	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	里芋	酒 煮干し	296
(火)	牛乳	牛乳				
	ご飯			米		670
	八宝菜	豚肉 いか かまぼこ	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	22.5
	春雨サラダ	鶏肉	にんじん きゅうり	春雨	ドレッシング しょうゆ	20.5
	大学芋			さつまいも 油	大学芋たれ	286
(水)	牛乳	牛乳				
	ご飯			米		592
	豚肉の生妻炒め	豚肉	たまねぎ しょうが	砂糖 でん粉 油	酒 しょうゆ みりん	30.6
	きゅうりとたくあんのあえ物		たくあん きゅうり キャベツ	ごま	しょうゆ	16.4
	ちゃんこ汁	鶏肉 いわし たら 豆腐 みそ	にんじん ねぎ しょうが だいこん はくさい しいたけ	砂糖 油	酒 みりん しょうゆ 煮干し	354
(木)	牛乳	牛乳				
	ご飯			米		667
	ミートボールのトマト煮	鶏肉 豚肉	トマト パセリ たまねぎ にんにく	パン粉 でん粉 砂糖 油	ナツメグ ウスターソース 酒 チキンブイヨン	24.4
	ごぼうサラダ		パブリカ ごぼう きゅうり とうもろこし	ノンエッグマヨネーズ	ねりごま しょうゆ	24.1
	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	酒 しょうゆ 鶏がら	387
(金)	牛乳	牛乳				
	ご飯			米		584
	赤魚の唐揚げ	赤魚		米粉 でん粉 油	酒	26.6
	野菜のごまあえ		ほうれん草 にんじん キャベツ もやし	砂糖 ごま	ねりごま しょうゆ	18.1
	キムチ汁	豚肉 豆腐 みそ	にんじん にら はくさい しめじ 白菜キムチ にんにく	ごま油	酒 みりん しょうゆ 鶏がらスープ	380

調味料の塩、こしょうの表示はしていません

1~5
年
バス
旅行6
年生
修学
旅行