【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 ナトリウム
2（月）	牛乳	牛乳				
	ご飯			米		637
	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
	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
4（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	752
	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
	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
5（木）	牛乳	牛乳				
	ご飯			米		575
	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
	すだちこんにゃくのぽん酢あえ	かつお節	ごまつな　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
6（金）	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
	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
	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
9（月）	牛乳	牛乳				
	ご飯			米		653
	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
	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
10（火）	牛乳	牛乳				
	ご飯			米		629
	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
	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
11（水）	牛乳	牛乳				
	ご飯			米		630
	ホキフライ	ホキ　青さ		パン粉　小麦粉　でん粉　油		25.4
	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
12（木）	牛乳	牛乳				
	ご飯			米		653
	鶏肉の塩こうじ焼き	鶏肉	にんにく		塩こうじ　酒	28.6
	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
13（金）	牛乳	牛乳				
	ご飯			米		617
	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
	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	233
(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	223
	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	230
(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	198
	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	260
(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	165
	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	266
(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	207
	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	275
(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	250
	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	290
(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	181
	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	241
(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	211
	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	278
(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	181
	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	273
(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		231
	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	252
(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		262
	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