

令和3年7月 給食献立表

唐津市鎮西学校給食センター

日 (曜)	献立名	献立材料名				栄養価 <small>エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム</small>
		おもに体をつくるも とになる食品(赤)	おもに体の調子を整えるも とになる食品(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・種実類・油脂類		
1 (木)	ご飯 牛乳	牛乳		米		596
	鶏肉の更紗揚げ	鶏肉	にんにく 生姜	小麦粉 でん粉 油	醤油 みりん 酒 カレー粉	25.7
	マカロニサラダ	枝豆	にんじん きゅうり	マカロニ	トマトドレッシング	15.2
	野菜スープ	豚肉	キャベツ にんじん 玉葱 セロリ パセリ にんにく	じゃが芋 油	鶏がら 酒	272
2 (金)	ご飯 牛乳	牛乳		米		661
	豚肉のバーベキューソースかけ	豚肉	白ねぎ にんにく 生姜 りんご レモン	小麦粉 油 砂糖 でん粉	醤油 酒 塩麴	23.9
	野菜炒め		キャベツ にんじん ピーマン パプリカ とうもろこし	油		20.3
	わかめスープ	鶏肉 わかめ	もやし にんじん たけのこ ねぎ		鶏がら 酒 醤油	266
5 (月)	ご飯 牛乳	牛乳		米		674
	揚げぎょうざ	豚肉	キャベツ 玉葱 白菜 生姜 にんにく	小麦粉 でん粉 油 砂糖	醤油 魚介エキス 乳化剤	19.6
	中華風酢の物	ハム	きゅうり きくらげ	春雨 砂糖 ごま ごま油	酢 醤油	22.8
	豆腐とチンゲンサイのスープ	豚肉 豆腐	玉葱 にんじん たけのこ チンゲンサイ		鶏がら 醤油 酒	285
6 (火)	ミルクパン 牛乳	牛乳		ミルクパン	デミグラスソース ソース ワイン	686
	スパゲティナポリタン	ベーコン ウインナー	にんじん 玉葱 しめじたけ ピーマン にんにく	スパゲティ 油	ケチャップ トマトソース 醤油	22.6
	ツナサラダ	ツナ	もやし きゅうり にんじん		イタリアンドレッシング	24.0
	フルーツミックス		みかん パイン 黄桃	ナタデココ アセロラジュレ		293
7 (水)	ご飯 牛乳	牛乳		米		625
	ちらし寿司の具	鶏肉	にんじん 椎茸 ごぼう たけのこ かんぴょう	砂糖	酢 醤油 酒	21.8
	たまご焼き	たまご		でん粉 砂糖 油	かつお節エキス	14.7
	いそかあえ	のり	キャベツ ほうれん草 にんじん 切干大根	砂糖 ごま	醤油	388
	七夕汁	かまぼこ 豆腐 わかめ	にんじん オクラ		かつお節 昆布 醤油 酒	
	七夕デザート			七夕デザート		
8 (木)	ご飯 牛乳	牛乳		米		621
	鶏肉のから揚げ	鶏肉	にんにく 生姜	米粉 油	酒	24.9
	サラダ	枝豆	キャベツ にんじん 大根		野菜いっぱいドレッシング	19.6
	たまごと高菜のスープ	たまご	玉葱 しめじたけ にんじん 高菜漬	ごま でん粉	鶏がら 醤油 酒	282
9 (金)	ご飯 牛乳	牛乳		米		639
	ソースギョロツケ	エソ イトヨリ	キャベツ 玉葱 人参	砂糖 パン粉 でん粉 油	ソース ケチャップ みりん	21.0
	コールスローサラダ		キャベツ にんじん きゅうり たくわん	油 砂糖	橙酢 醤油	17.3
	じゃが芋のみそ汁	わかめ 味噌	玉葱 にんじん ねぎ	じゃが芋	煮干し	269
12 (月)	ご飯 牛乳	牛乳		米		616
	豚肉のケチャップ炒め	豚肉	玉葱 ピーマン にんにく	でん粉 油	ケチャップ デミグラスソース ソース 醤油	24.3
	サラダ	わかめ 枝豆	キャベツ にんじん		イタリアンドレッシング	17.1
	春雨スープ	鶏肉	にんじん 玉葱 きくらげ ねぎ	春雨	鶏がら 醤油 酒	335
13 (火)	ご飯 牛乳	牛乳		米		644
	佐賀県産タイのパン粉焼き	タイ	にんにく	オリーブ油 パン粉	ソース 酒 カレー粉	25.0
	れんこんサラダ		れんこん にんじん きゅうり		野菜いっぱいドレッシング	21.0
	ベーコンとキャベツのスープ	ベーコン	キャベツ にんじん 玉葱 しめじたけ パセリ		鶏がら 醤油 酒	271
14 (水)	ご飯 牛乳	牛乳		米		678
	鶏肉の竜田揚げ	鶏肉	にんにく 生姜	小麦粉 でん粉 油	醤油 酒	22.6
	ごぼうサラダ		ごぼう きゅうり にんじん	砂糖	ごまドレッシング 醤油	20.7
	冬瓜のすまし汁	豆腐 わかめ	冬瓜 にんじん ねぎ		かつお節 昆布 醤油 酒	461
	冷凍みかん			冷凍みかん		
15 (木)	ご飯 牛乳	牛乳		米		588
	シシリアンライスの具	牛肉 味噌	玉葱 にんにく 生姜 りんご	砂糖 油	塩麴 酒 醤油 みりん	23.9
	サラダ		キャベツ パプリカ とうもろこし きゅうり	エッグケア		16.5
	たまごスープ	たまご	にんじん 玉葱 小松菜 ねぎ	でん粉	鶏がら 醤油 油	276
16 (金)	ご飯 牛乳	牛乳		米		608
	サバの塩麴焼き	サバ			塩麴 酒	27.7
	うざく	うなぎ わかめ	きゅうり にんじん 生姜	砂糖	酢 醤油	15.9
	厚揚げのみそ汁	厚揚げ 味噌	にんじん 大根 しめじたけ ねぎ		煮干し	423
19 (月)	麦ご飯 牛乳	牛乳	玉葱 にんにく 醤油 りんご	米 麦	デミグラスソース チャツネ ワイン カレー粉	664
	夏野菜カレー	豚肉 味噌 枝豆	にんじん なす とうもろこし かぼちゃ	油	カレールー ケチャップ 醤油 ソース	21.9
	海藻サラダ	昆布 わかめ とさかのり 鶏肉	きゅうり もやし		青じそドレッシング	17.6
	すいかのゼリー			すいかのゼリー		283
20 (火)	給食はありません					

調味料の塩こしょうは表示していません。