



令和2年8月 予定献立表



松陵中学校

日	曜日	主食	献立名	使われている食品（献立名の行ごとに使用食品を明記）			えいようか E:エネルギー P:たんぱく質 F:脂質 C:炭水化物 塩:食塩相当量
				赤	黄	緑	
				血や肉になる	熱や力のもとになる	体の調子を整える	
18	火	パン 牛乳	かぼちゃとベーコンのスープ煮 福井県産ポークギョウザ	ベーコン 豚肉	こんにやく 砂糖 でんぶん 砂糖 小麦粉 オリーブ油 油	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 枝豆 キャベツ ニラ にんにく しょうが	E 873 kcal P 26.9 g F 32.9 g C 113.2 g 塩 3.4 g
19	水	食パン 牛乳	ちくわのマヨネーズ焼 野菜スープ ブロッコリーとコーンのソテー	ちくわ(小麦) 豚肉	エッグフリーマヨ(大豆油) 油	パセリ 人参 キャベツ もやし ブロッコリー コーン	E 627 kcal P 28.0 g F 22.8 g C 79.3 g 塩 3.3 g
20	木	ナン 牛乳	じゃがいものミートソース煮 キャベツとベーコンのソテー	豚肉 ベーコン	じゃが芋 油 油	人参 玉ねぎ 枝豆 トマト キャベツ 玉ねぎ 人参	E 708 kcal P 27.6 g F 20.9 g C 99.8 g 塩 3.8 g
21	金	食パン 牛乳	鶏の唐揚げねぎソースかけ マカロニスープ ヘアジャム(ブルーベリー&マーガリン)	鶏肉 豚肉 バターミルクパウダー	でんぶん 油 砂糖 マカロニ マーガリン 油 砂糖 水あめ	ねぎ レモン 人参 玉ねぎ キャベツ もやし ブルーベリー	E 847 kcal P 33.6 g F 37.6 g C 91.2 g 塩 4.3 g
24	月	パン 牛乳	敦賀産カレイの唐揚げ 鶏肉とじゃが芋のスープ煮	赤ガレイ 鶏肉 ベーコン	でんぶん 油 じゃが芋 こんにやく 砂糖	玉ねぎ 人参 枝豆	E 813 kcal P 36.7 g F 26.3 g C 102.7 g 塩 2.9 g
25	火	パン 牛乳	ハンバーグのケチャップソースかけ 田舎スープ ブロッコリーのソテー	鶏肉 豚肉 ベーコン	ラード 油 でんぶん 砂糖 じゃが芋 油	玉ねぎ トマト キャベツ 人参 玉ねぎ パセリ ブロッコリー	E 826 kcal P 32.7 g F 28.4 g C 108.0 g 塩 4.7 g
26	水	クワッパン 牛乳	野菜しょうゆラーメン 白身魚のフライ	豚肉 ホキ	中華麺 パン粉(大豆粉) 小麦粉 でんぶん 油	キャベツ もやし 人参 ねぎ	E 691 kcal P 29.0 g F 27.4 g C 79.8 g 塩 2.2 g
27	木	ごはん 牛乳	夏野菜のカレーライス もやしのナムル	豚肉	砂糖 油 砂糖 ごま油	玉ねぎ 人参 かぼちゃ にんにく 生姜 なす トマト 枝豆 もやし きゅうり 生姜	E 791 kcal P 23.8 g F 19.3 g C 126.8 g 塩 3.0 g
28	金	ごはん 牛乳	菜めし 豚肉の生姜焼き 厚揚げのみそ汁	豚肉 厚揚げ みそ	砂糖 砂糖 油 でんぶん こんにやく	青菜 玉ねぎ 生姜 キャベツ 人参 玉ねぎ	E 781 kcal P 33.9 g F 19.9 g C 110.9 g 塩 4.1 g
31	月	パン 牛乳	野菜コロッケ 豚肉と野菜の中華炒め コーヒーマイルメーク	大豆 乳(パン粉に含む) 豚肉 ちくわ(小麦)	じゃが芋 ラード 小麦粉 パン粉(小麦乳大豆) 油 砂糖 油 ごま油 砂糖	玉ねぎ 人参 とうもろこし グリンピース キャベツ もやし 玉ねぎ 人参 生姜	E 860 kcal P 30.5 g F 28.9 g C 116.0 g 塩 3.5 g

☆「使われている食品」の黄(き)について、大豆油の可能性がある場合“大豆油”と明記。なたね油等の場合は“油”と明記。それ以外は、油の種類を明記。食品名の後に付く()には、その食品に含まれるアレルギー物質を表示しています。

☆ 物資の都合により、献立を変更する場合があります。
☆ 米は、R1年度敦賀市産あきさかりを使用します。

敦賀産かぼちゃを使用します！

今年度も敦賀市の農家みなさんに、給食用かぼちゃの生産をお願いしています。

夏のエネルギーをたくさんあびた栄養たっぷりのかぼちゃが8月から給食に登場する予定です。また、秋にはかぼちゃをコロッケに加工して給食に出す予定です。楽しみにしていてください。

夏休み中も！ いつでも！ どこでも！

せっけんを使ってしっかり手を洗いましょう。

①水でぬらす	②泡立てる	③手のひら	④手の甲	⑤指と指の間
⑥親指	⑦指先	⑧手首	⑨よく水で洗い流す	⑩きれいなハンカチでふく

手指の汚れを落としたり、細菌やウイルスの感染予防のために、手洗いはとても大切です。帰宅後や食事の前、トイレの後など、石けんを使ってしっかり手を洗いましょう。

▶給食レシピ紹介 ～作ってみませんか？～

鶏の唐揚げねぎソースかけ

材料	4人分	下準備 等
鶏もも肉	80g×4切	塩こしょうで下味をつける
塩	2.5g	小さじ1/2
こしょう	少々	
片栗粉	30g	大さじ3強
揚げ油	適量	
ねぎ	15g	小口切り
しょうゆ	20g	大さじ1強
さとう	10g	大さじ1強
レモン果汁	10g	大さじ2/3強
水	18g	大さじ1強

【作り方】

- 鶏もも肉に片栗粉をまぶして油で揚げる。
- Aの材料をすべて合わせてさつと火を通す。
- ①に②をかける。

【ひとくちメモ】

このタレは肉や魚の唐揚げの他にも蒸し鶏や魚のムニエルなど、色々な料理にかけてもおいしいです。レモンの酸味が夏の食欲アップにつながるよいですね。