



# 令和2年10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)   |  |   | 栄養成分<br>E kcal<br>P g<br>F g<br>C g<br>塩 g                 |
|----|----|---------------|--|------------------------------|--|---|--|
|    |    |               |  | 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  |  |
| 1  | 木  | ごはん<br>牛乳     | 肉じゃが<br>小松菜ともやしのみたし<br>ふりかけ(のり香味)                        | 豚肉<br>のり 青のり                 | じゃが芋 こんにやく 砂糖 油<br>砂糖<br>ごま 砂糖                         | 玉ねぎ 人参<br>小松菜 もやし 人参                              | E 709 kcal<br>P 22.8 g<br>F 12.4 g<br>C 123.4 g<br>塩 2.2 g |
| 2  | 金  | ごはん<br>牛乳     | ちくわのカレーマヨネーズ焼<br>豆腐とわかめのみそ汁<br>キャベツときゅうりの和え物             | ちくわ(小麦)<br>豆腐 わかめ みそ         | エッグフリーマヨ(大豆油)<br>油                                     | パセリ<br>玉ねぎ 人参 えのき<br>キャベツ きゅうり コーン                | E 712 kcal<br>P 24.0 g<br>F 17.1 g<br>C 112.9 g<br>塩 3.2 g |
| 5  | 月  | パン<br>牛乳      | かぼちゃとひき肉のサンドフライ<br>中華風五目汁<br>クリームゴールド                    | 豚肉<br>ベーコン<br>牛乳             | 油 ラード パン粉 てんぷん(大豆) 小麦粉 水あめ、砂糖<br>じゃが芋<br>砂糖 大豆油 油 てんぷん | かぼちゃ 玉ねぎ<br>玉ねぎ もやし 人参 しめじ 生姜                     | E 888 kcal<br>P 25.1 g<br>F 36.8 g<br>C 110.7 g<br>塩 3.5 g |
| 6  | 火  | パン<br>牛乳      | 鶏肉と野菜のトマト煮<br>もやしのカレーマリネ                                 | 鶏肉 ベーコン<br>ツナ(大豆油)           | マカロニ 砂糖 てんぷん 油<br>砂糖                                   | 玉ねぎ 人参 トマト パセリ にんにく<br>もやし きゅうり                   | E 816 kcal<br>P 30.8 g<br>F 24.7 g<br>C 113.4 g<br>塩 4.0 g |
| 7  | 水  | 減量パン<br>牛乳    | みそラーメン<br>春巻き  | 豚肉 みそ 赤みそ<br>豚肉              | 中華麺 油<br>油 大豆油 春雨 てんぷん 小麦粉 米粉 砂糖 ラード                   | キャベツ 人参 もやし 玉ねぎ ねぎ 生姜 にんにく<br>玉ねぎ 人参 キャベツ 生姜 しいたけ | E 836 kcal<br>P 27.0 g<br>F 32.0 g<br>C 105.7 g<br>塩 3.4 g |
| 8  | 木  | ごはん<br>牛乳     | きのこご飯<br>厚焼き卵の野菜あんかけ<br>かまぼこ麩のすまし汁                       | 鶏肉<br>卵<br>豆腐 かまぼこ(小麦)       | 砂糖<br>砂糖 てんぷん 油 大豆油<br>麩                               | 人参 しめじ えのき しいたけ グリンピース<br>玉ねぎ 人参<br>玉ねぎ 白ねぎ       | E 725 kcal<br>P 28.8 g<br>F 17.9 g<br>C 107.8 g<br>塩 4.5 g |
| 9  | 金  | ごはん<br>牛乳     | ふくいサーモンの塩焼き<br>めった汁<br>ポイルキャベツ                           | ふくいサーモン<br>豚肉 みそ             | さつま芋 こんにやく   | 人参 だいこん 白ねぎ 生姜<br>キャベツ                            | E 726 kcal<br>P 32.1 g<br>F 13.4 g<br>C 115.0 g<br>塩 2.3 g |
| 13 | 火  | 食パン<br>牛乳     | 食パン<br>若狭牛のビーフストロガノフ<br>大根とツナのサラダ                        | 脱脂粉乳<br>若狭牛<br>ツナ(大豆油)       | 小麦粉 ショートニング 砂糖<br>じゃが芋 砂糖 てんぷん 油<br>エッグフリーマヨ(大豆油)      | 人参 玉ねぎ にんにく トマト<br>大根 きゅうり 人参                     | E 738 kcal<br>P 31.4 g<br>F 32.6 g<br>C 78.9 g<br>塩 3.6 g  |
| 14 | 水  | ごはん<br>牛乳     | 厚揚げの炊き合わせ<br>ほうれん草とキャベツのみたし<br>とろろ昆布                     | 厚揚げ 鶏肉<br>昆布                 | こんにやく 砂糖 てんぷん<br>砂糖<br>砂糖                              | 人参 玉ねぎ 枝豆<br>ほうれん草 キャベツ 人参                        | E 774 kcal<br>P 28.7 g<br>F 20.8 g<br>C 114.6 g<br>塩 2.1 g |
| 15 | 木  | ごはん<br>牛乳     | トック<br>野菜のチヂミ手作タレかけ                                      | 鶏肉<br>おから                    | 白玉粉 てんぷん ごま油<br>米粉 ショートニング マッシュポテト てんぷん 砂糖 ごま油 チキンオイル  | 白菜 人参 もやし しめじ 白ねぎ にんにく 生姜<br>人参 玉ねぎ ニラ にんにく       | E 798 kcal<br>P 20.4 g<br>F 21.5 g<br>C 127.0 g<br>塩 2.0 g |
| 16 | 金  | ごはん<br>牛乳     | 鶏肉とキャベツの炒め物<br>竹輪の磯辺揚げ<br>ふりかけ(味かつお)                     | 鶏肉<br>ちくわ(小麦) 青のり<br>いわし かつお | 油<br>小麦粉 油<br>ごま 砂糖                                    | キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし ピーマン                              | E 815 kcal<br>P 29.6 g<br>F 21.1 g<br>C 122.6 g<br>塩 2.7 g |
| 19 | 月  | パン<br>牛乳      | 豚肉と野菜の中華炒め<br>マカロニサラダ<br>りんごジャム                          | 豚肉 ちくわ(小麦)                   | 油 ごま油<br>マカロニ エッグフリーマヨ(大豆油)<br>砂糖                      | キャベツ もやし 玉ねぎ 人参 生姜 フナしめじ<br>玉ねぎ 人参 きゅうり<br>りんご    | E 832 kcal<br>P 30.4 g<br>F 27.0 g<br>C 112.8 g<br>塩 3.3 g |
| 20 | 火  | パン<br>牛乳      | 甘鯛のフライ<br>鶏肉と白菜のクリーム煮<br>ブロッコリーの酢醤油あえ                    | 甘鯛<br>鶏肉                     | てんぷん 油 パン粉<br>油 じゃが芋<br>砂糖                             | 白菜 玉ねぎ 人参<br>ブロッコリー                               | E 847 kcal<br>P 31.8 g<br>F 28.1 g<br>C 113.1 g<br>塩 3.3 g |
| 21 | 水  | 減量パン<br>※牛乳なし | スパゲティイタリアン<br>照り焼き肉団子<br>ジョア(ブレーン)                       | 豚肉 ベーコン<br>鶏肉 豚肉 大豆<br>脱脂粉乳  | スパゲティ 油<br>油 砂糖 ラード<br>砂糖                              | キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン トマト<br>玉ねぎ 生姜 にんにく               | E 675 kcal<br>P 29.3 g<br>F 15.4 g<br>C 100.4 g<br>塩 3.1 g |
| 22 | 木  | ごはん<br>牛乳     | 梅ごはん<br>ハンバーグの和風ソース<br>長操汁                               | 鶏肉 豚肉<br>大豆 あげ みそ            | てんぷん<br>ラード 油 砂糖 てんぷん<br>こんにやく                         | 梅<br>生姜 玉ねぎ<br>えのき 人参 玉ねぎ 白ねぎ 生姜                  | E 809 kcal<br>P 29.2 g<br>F 23.1 g<br>C 117.5 g<br>塩 4.1 g |
| 23 | 金  | ごはん<br>牛乳     | チキンカレー<br>コーンスローサラダ                                      | 鶏肉                           | じゃが芋 砂糖 油<br>油 砂糖                                      | 玉ねぎ 人参 パセリ にんにく 生姜 トマト<br>キャベツ きゅうり 人参 コーン        | E 826 kcal<br>P 21.0 g<br>F 21.5 g<br>C 133.4 g<br>塩 3.0 g |
| 26 | 月  | パン<br>牛乳      | かぼちゃのブラウンシチュー<br>ドレッシングサラダ                               | 豚肉                           | 砂糖 てんぷん 油<br>油 砂糖                                      | かぼちゃ 人参 玉ねぎ 枝豆 にんにく トマト<br>キャベツ きゅうり 人参 パイン       | E 794 kcal<br>P 29.4 g<br>F 24.1 g<br>C 110.9 g<br>塩 3.8 g |
| 27 | 火  | パン<br>牛乳      | ポーランド風カツレツ<br>ウインナーときのこのスープ<br>ザワークラウト風ポイルキャベツ<br>1食用ソース | 豚肉<br>ウインナー                  | 小麦粉 パン粉 油<br>油 砂糖<br>さとう てんぷん                          | キャベツ 玉ねぎ 人参 しめじ えのき コーン<br>キャベツ 人参<br>トマト 人参 りんご  | E 838 kcal<br>P 34.4 g<br>F 29.2 g<br>C 106.0 g<br>塩 4.3 g |
| 28 | 水  | ごはん<br>牛乳     | 白身魚のオーロラソース焼<br>揚げとじゃが芋のみそ汁<br>ポイルブロッコリー                 | ホキ<br>あげ わかめ みそ              | エッグフリーマヨ(大豆油) てんぷん<br>じゃが芋                             | トマト<br>玉ねぎ 人参<br>ブロッコリー                           | E 779 kcal<br>P 32.5 g<br>F 19.2 g<br>C 114.2 g<br>塩 3.3 g |
| 29 | 木  | ごはん<br>牛乳     | すきやき風煮<br>パンサンデー   | 豚肉 豆腐                        | じゃが芋 こんにやく 麩 砂糖 油<br>春雨 砂糖 ごま油                         | 玉ねぎ 人参 白ねぎ<br>キャベツ きゅうり 人参                        | E 759 kcal<br>P 25.8 g<br>F 15.3 g<br>C 125.6 g<br>塩 2.6 g |
| 30 | 金  | ごはん<br>牛乳     | けんちん汁<br>きんぴら包み焼き<br>ポイルキャベツ                             | 豆腐 あげ<br>鶏肉 豆腐 ゼラチン          | さつま芋<br>ごま油 てんぷん 砂糖 ごま                                 | 大根 人参<br>ごぼう 人参 玉ねぎ 生姜<br>キャベツ                    | E 754 kcal<br>P 26.7 g<br>F 18.1 g<br>C 116.9 g<br>塩 2.4 g |

☆ 県産ブランド農林水産物を食べよう 学校給食応援事業により提供された、福井県内のおいしい食材が使用されています。  
 ☆ とろろ昆布は敦賀昆布産物よりご提供いただきました。  
 ☆ 都合により、献立を変更する場合があります。

☆ 米は、R2年度福井県産をハナエチゼンを使用します。  
 ☆ なたね油の場合に“油”と明記、それ以外は、油の種類を明記してあります。  
 ☆ 食品名の後に付く( )には、その食品に含まれる主要なアレルギー物質を表示しています。