



# 令和2年7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) |   |  | 栄養価<br>E:エネルギー<br>P:たんぱく質<br>F:脂質<br>C:炭水化物<br>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   |  |
| 1  | 水  | 減量パン<br>牛乳 | 中華そば<br>揚げきょうざ<br>ホイールブロッコリー                      | かまぼこ(小麦) 豚肉<br>豚肉          | ごま油 中華麺<br>てんぷん 砂糖 小麦粉 オリーブ油                    | もやし ねぎ<br>キャベツ ニラ にんにくしょうが<br>ブロッコリー                           | E 801 kcal<br>P 31.9 g<br>F 28.6 g<br>C 99.9 g<br>塩 4.1 g  |
| 2  | 木  | ごはん<br>牛乳  | 焼き鯖のしょうがじょうゆかけ<br>夏野菜のみそ汁                         | 鯖<br>あげ みそ                 |   | 生姜<br>かぼちゃ なす 玉ねぎ 人参   | E 891 kcal<br>P 33.4 g<br>F 33.6 g<br>C 106.1 g<br>塩 3.0 g |
| 3  | 金  | ごはん<br>牛乳  | 春巻き<br>八宝菜<br>ぶりかけ(ゆかり)                           | 豚肉<br>豚肉                   | 油 大豆油 春雨 てんぷん 小麦粉 米粉 砂糖 ラード<br>油 てんぷん<br>砂糖     | 玉ねぎ 人参 キャベツ 生姜 しいたけ<br>生姜 しめじ グリンピース キャベツ もやし 玉ねぎ 人参<br>赤しそ    | E 861 kcal<br>P 24.3 g<br>F 29.0 g<br>C 121.9 g<br>塩 2.6 g |
| 6  | 月  | パン<br>牛乳   | ホークストロガフ<br>小松菜サラダ                                | 豚肉<br>ツナ(大豆油)              | じゃが芋 砂糖 てんぷん 油<br>油 砂糖                          | 人参 玉ねぎ しめじ にんにく トマト<br>小松菜 きゅうり キャベツ 人参                        | E 791 kcal<br>P 31.4 g<br>F 24.3 g<br>C 107.8 g<br>塩 4.3 g |
| 7  | 火  | パン<br>牛乳   | 星型ハンバーグ 和風さのこソースかけ<br>春雨スープ<br>ヘアジヤム(ブルーベリー&マカロン) | 鶏肉 豚肉<br>ベーコン<br>脱脂粉乳      | ラード 砂糖 てんぷん<br>春雨<br>砂糖 マカロン                    | まいたけ えのき 玉ねぎ 生姜 にんにく<br>キャベツ もやし にんじん ねぎ 生姜<br>ブルーベリー          | E 810 kcal<br>P 30.3 g<br>F 28.3 g<br>C 106.6 g<br>塩 4.5 g |
| 8  | 水  | ごはん<br>牛乳  | 鯖のマヨネーズ焼<br>冬瓜の中華スープ                              | 鯖<br>ベーコン                  | エッグフリーマヨ(大豆油) てんぷん                              | 人参 キャベツ しめじ ねぎ 冬瓜  | E 736 kcal<br>P 27.3 g<br>F 19.9 g<br>C 112.4 g<br>塩 1.7 g |
| 9  | 木  | ごはん<br>牛乳  | わかめご飯<br>切り干し大根のうま煮<br>ほうれん草の酢醤油和え                | わかめ<br>豚肉 あげ               | じゃが芋 油 砂糖<br>砂糖                                 | 人参 切り干し大根<br>ほうれん草 キャベツ 人参 コーン                                 | E 749 kcal<br>P 24.6 g<br>F 15.6 g<br>C 125.1 g<br>塩 4.0 g |
| 10 | 金  | ごはん<br>牛乳  | 夏野菜のカレーライス<br>ナタデココ入りミックスフルーツ                     | 豚肉                         | 砂糖 油  | 玉ねぎ 人参 かぼちゃ にんにく 生姜 なす トマト 枝豆<br>ナタデココ 黄桃 バイン                  | E 811 kcal<br>P 21.3 g<br>F 17.3 g<br>C 138.2 g<br>塩 2.1 g |
| 13 | 月  | 減量パン<br>牛乳 | きなご揚げパン<br>肉団子のスープ<br>ブロッコリーの酢醤油あえ                | きな粉 脱脂粉乳<br>鶏肉 豚肉 ベーコン     | 小麦粉 ショートニング 砂糖 油<br>てんぷん チキンオイル 大豆油 砂糖 油<br>砂糖  | 人参 玉ねぎ もやし キャベツ<br>ブロッコリー                                      | E 736 kcal<br>P 26.0 g<br>F 32.2 g<br>C 82.8 g<br>塩 4.0 g  |
| 14 | 火  | パン<br>牛乳   | ちくわのマヨネーズ焼<br>ピーマンの炒め物<br>きゅうりの塩もみ                | ちくわ(小麦)<br>豚肉              | エッグフリーマヨ(大豆油)<br>ピーマン 油                         | パセリ<br>玉ねぎ 人参 しめじ キャベツ<br>きゅうり                                 | E 800 kcal<br>P 31.5 g<br>F 25.4 g<br>C 106.9 g<br>塩 4.4 g |
| 15 | 水  | 減量パン<br>牛乳 | シジャヤ麺<br>小松菜ともやしの煮浸し                              | 豚肉 みそ 赤みそ<br>ちくわ(小麦)       | 中華麺 砂糖 てんぷん<br>砂糖                               | 玉ねぎ 人参 グリンピース にんにく 生姜<br>小松菜 もやし 人参 しめじ                        | E 712 kcal<br>P 29.6 g<br>F 17.8 g<br>C 104.2 g<br>塩 4.6 g |
| 16 | 木  | ごはん<br>牛乳  | 大豆のいそ煮<br>キャベツのごまひたし                              | 大豆 ひじき 豚肉 あげ ちくわ(小麦)       | ごんにやく 砂糖 油<br>ごま 砂糖                             | 人参<br>キャベツ きゅうり 人参 コーン   | E 733 kcal<br>P 26.1 g<br>F 18.1 g<br>C 114.0 g<br>塩 2.3 g |
| 17 | 金  | ごはん<br>牛乳  | 鯖の南蛮漬け<br>豆腐ときのこのすまし汁<br>ホイールキャベツ                 | 鯖<br>豆腐                    | 砂糖 てんぷん 油                                       | 玉ねぎ 人参 ビーマン<br>しめじ えのき 人参 玉ねぎ ねぎ<br>キャベツ                       | E 813 kcal<br>P 35.7 g<br>F 21.4 g<br>C 114.0 g<br>塩 3.0 g |
| 20 | 月  | パン<br>牛乳   | カレーそば<br>鶏肉と野菜のスープ<br>レモンゼリー                      | 豚肉<br>鶏肉                   | 油 てんぷん<br>粉あめ 砂糖 てんぷん                           | 玉ねぎ 人参 ビーマン トマト<br>キャベツ 人参 もやし パセリ<br>レモン                      | E 747 kcal<br>P 26.8 g<br>F 21.4 g<br>C 108.1 g<br>塩 4.0 g |
| 21 | 火  | パン<br>牛乳   | 白身魚のフリッター<br>ミネストローネ<br>イチゴジャム                    | ホキ<br>ウインナー                | 油 小麦粉 てんぷん<br>じゃが芋 砂糖<br>砂糖                     | 人参 玉ねぎ 枝豆 トマト にんにく パセリ<br>いちご                                  | E 883 kcal<br>P 37.0 g<br>F 28.1 g<br>C 115.0 g<br>塩 4.1 g |
| 22 | 水  | ごはん<br>牛乳  | チキンソースカツ丼<br>ほうれん草とキャベツの煮浸し                       | 鶏肉                         | パン粉(大豆粉) てんぷん 油 砂糖<br>砂糖                        | トマト<br>ほうれん草 キャベツ 人参   | E 786 kcal<br>P 29.1 g<br>F 18.4 g<br>C 119.6 g<br>塩 2.1 g |
| 27 | 月  | パン<br>牛乳   | 豚肉コロケ<br>豆乳コーンポタージュ<br>1食ウスターソース                  | 豚肉<br>ベーコン 豆乳              | じゃが芋 ラード 小麦粉 パン粉(小麦 大豆) 油 あめ てんぷん 砂糖<br>油<br>砂糖 | 玉ねぎ<br>玉ねぎ 人参 コーン ブロッコリー<br>トマト ねぎ 玉ねぎ りんご                     | E 904 kcal<br>P 27.7 g<br>F 32.3 g<br>C 121.4 g<br>塩 4.6 g |
| 28 | 火  | パン<br>牛乳   | カラフルシュウマイ<br>鶏肉と野菜のトマト煮                           | 鶏肉 豚肉<br>鶏肉 ベーコン           | ラード てんぷん パン粉 小麦粉 砂糖 水あめ<br>マカロン 砂糖 てんぷん 油       | 人参 コーン 玉ねぎ ほうれん草 生姜<br>玉ねぎ 人参 しめじ トマト パセリ にんにく                 | E 829 kcal<br>P 29.6 g<br>F 27.5 g<br>C 112.1 g<br>塩 4.1 g |
| 29 | 水  | 減量パン<br>牛乳 | 肉うどん<br>竹輪の磯辺揚げ                                   | 豚肉 あげ<br>ちくわ(小麦) 青のり       | うどん 砂糖<br>小麦粉 油                                 | 人参 玉ねぎ えのき ねぎ  | E 772 kcal<br>P 35.6 g<br>F 23.1 g<br>C 100.3 g<br>塩 4.1 g |
| 30 | 木  | ごはん<br>牛乳  | 豚肉と野菜のガーリック炒め<br>厚揚げとなすのみそ汁                       | 豚肉<br>厚揚げ みそ               | 油 砂糖  | にんにく 玉ねぎ 人参 キャベツ もやし ニラ<br>なす 玉ねぎ 人参 ねぎ                        | E 748 kcal<br>P 29.2 g<br>F 17.3 g<br>C 116.0 g<br>塩 2.9 g |
| 31 | 金  | ごはん<br>牛乳  | ピビンバ<br>わかめスープ<br>キムチ                             | 豚肉 みそ<br>わかめ ベーコン<br>昆布    | しらたき 砂糖 ごま油<br>てんぷん 春雨<br>ごま 砂糖                 | ねぎ にんにく 生姜 もやし ほうれん草 人参<br>コーン 玉ねぎ<br>白菜 人参 玉ねぎ 大根 ニラ りんご にんにく | E 728 kcal<br>P 29.0 g<br>F 16.3 g<br>C 113.6 g<br>塩 3.4 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。

☆ 物質の割合により、献立を変更する場合があります。  
☆ 米は、R1年度数値市産あきさきりを使用します。

☆ キャベツ、ねぎ、大豆、サワラは県産のものを使用する予定です。(天候の影響により入荷されない場合もあります)



半夏生とは、夏至から数えて11日にあたる日のことを言います。江戸時代、福井県大野市のお殿様が、  
暑さで体力が落ちる夏場の時期に「丸焼きの鯖」を食べることを推奨したことが始まります。  
良質なたんぱく質を多く含む鯖を食べて、暑い夏を元気に乗り切りましょう!

