



# 令和2年11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)			E kcal P g F g C g 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	
2	月	パン 牛乳	鮭の黄金焼 県産かぶのシチュー 	サワラ 鶏肉 ベーコン 	エッグフリーマヨ(大豆油) てんぷん じゃが芋 油	コーン 白かぶ 人参 玉ねぎ パセリ	E 899 P 35.0 F 34.6 C 104.3 塩 4.3
4	水	減量パン 牛乳	けんちんうどん 竹輪の磯辺揚げ  * 1年生お弁当の日	鶏肉 あげ ちくわ(小麦) 青のり	うどん 里芋 砂糖 小麦粉 油	ごぼう 人参 ねぎ	E 759 P 30.1 F 21.9 C 105.4 塩 4.4
5	木	ごはん 牛乳	五目きんぴら キャベツともやしのひたし 	豚肉 さつまあげ(小麦、大豆油)	こんにやく 油 砂糖 ごま	ごぼう 人参 キャベツ もやし 人参	E 725 P 25.4 F 14.1 C 121.4 塩 2.6
6	金	ごはん 牛乳	敦賀産かぼちゃのコロッケ とんとんみそ汁 味噌昆布 	豚肉 とんとんみそ 豆腐 昆布 ゼラチン	小麦粉 パン粉 油 砂糖	かぼちゃ 玉ねぎ 玉ねぎ 人参 舞茸 ねぎ	E 741 P 21.2 F 19.1 C 117.3 塩 2.3
9	月	パン 牛乳	鶏の唐揚げ 豆腐と春雨の中華スープ 粉ふき芋 	鶏肉 豆腐	てんぷん 油 てんぷん 春雨 じゃが芋	にんにく 生姜 小松菜 玉ねぎ 人参 パセリ	E 912 P 35.9 F 35.8 C 105.3 塩 3.7
10	火	パン 牛乳	越のルビーとほうれん草のグラタン 野菜入りフレックの炒め物 マーマレード	ベーコン 牛乳 チーズ ツナ(大豆油)	ホワイトソース(乳 大豆油 小麦粉) マカロニ 油 しらす 水あめ 砂糖	ほうれん草 トマト 玉ねぎ キャベツ 玉ねぎ 人参 グリンピース 生姜 なつみかん みかん いよかん	E 744 P 28.3 F 21.0 C 107.0 塩 3.2
11	水	ごはん 牛乳	福井県産がくぎょうザ タンタンけの汁 ふりかけ(のり香味) 	豚肉 豚肉 豆腐 みそ 赤みそ のり 青のり	てんぷん 砂糖 小麦粉 オリーブ油 油 油 てんぷん 砂糖 こんにやく ごま 砂糖	キャベツ ニラ にんにく しょうが にんにく 大根 人参 たけのこ 枝豆	E 831 P 25.2 F 28.5 C 113.2 塩 1.8
12	木	ごはん 牛乳	大豆とわかめのごはん プリのミナルファイ手作りするかけ 豆腐とえのきのみそ汁 ポイルキャベツ 	大豆 わかめ プリ しいら とんとん味噌 豆腐 	パン粉 てんぷん 油 砂糖	玉ねぎ 人参 えのき ねぎ キャベツ	E 801 P 31.1 F 22.6 C 113.9 塩 4.8
13	金	ごはん 牛乳	おでん キャベツときゅうりの県産梅風味和え	鶏肉 昆布 厚揚げ	里芋 こんにやく 砂糖 ごま 砂糖	大根 人参 キャベツ きゅうり 梅 しそ	E 724 P 24.1 F 16.4 C 116.7 塩 2.2
16	月	パン 牛乳	真鯛フライ手作りするかけ 押し麦入り野菜スープ いちごクレープ 	真鯛 ベーコン 豆乳 	てんぷん 油 パン粉 砂糖 大麦 砂糖 油 米粉 水あめ 大豆油	キャベツ 人参 玉ねぎ もやし パセリ いちご レモン	E 869 P 32.6 F 29.5 C 114.0 塩 4.2
17	火	パン 牛乳	ハンバーグの県産トマトソースかけ キャベツスープ スライスチーズ	鶏肉 豚肉 ベーコン チーズ	ラード 油 てんぷん 砂糖 春雨	玉ねぎ トマト 人参 キャベツ たまねぎ ねぎ	E 856 P 35.1 F 33.0 C 101.1 塩 4.4
18	水	パン 牛乳	ココア揚げパン 白菜と肉団子のスープ 東浦みかん 	鶏肉 豚肉 ベーコン 	ココア 砂糖 油 てんぷん チキンオイル 大豆油 砂糖 油	人参 玉ねぎ 白菜 もやし パセリ 東浦みかん	E 721 P 22.3 F 28.6 C 93.4 塩 2.7
19	木	ごはん 牛乳	醤油チキンカツ丼 けんちん汁 ポイルキャベツ 水ようかん 	鶏肉 豆腐 寒天 	小麦粉 パン粉 油 砂糖 さつま芋 小豆 黒砂糖 砂糖	大根 人参 ごぼう ねぎ キャベツ	E 933 P 35.0 F 23.6 C 140.1 塩 3.1
20	金	ごはん 牛乳	揚げと白ねぎの和風カレー ナタデココ入りミックスフルーツ	鶏肉 あげ	じゃが芋 油 砂糖	白ねぎ 玉ねぎ 人参 生姜 にんにく トマト ナタデココ 黄桃 バイン	E 849 P 21.5 F 21.5 C 138.2 塩 2.3
25	水	ごはん 牛乳	鮭の竜田揚げ 地場産根菜汁 ブロッコリーのごま和え 	鮭 とんとん味噌	てんぷん 油 さつま芋 こんにやく ごま 砂糖	生姜 大根 人参 白ねぎ ブロッコリー	E 850 P 25.8 F 28.5 C 117.5 塩 2.6
26	木	ごはん 牛乳	芋入りゆかりごはん 厚焼きたまご きのこのすまし汁 もやしのひたし 	卵 ちくわ(小麦) 豆腐	さつまいも 砂糖 砂糖 てんぷん 油 大豆油 砂糖	赤しそ 人参 えのきだけ 玉ねぎ 白ねぎ もやし 人参	E 707 P 24.3 F 15.2 C 115.3 塩 3.7
27	金	ごはん 牛乳	大豆とじゃがいものミートソース煮 小松菜サラダ	豚肉 大豆 ツナ(大豆油)	じゃが芋 油 油 砂糖	玉ねぎ 人参 トマト 小松菜 きゅうり キャベツ 人参	E 829 P 27.0 F 18.9 C 133.4 塩 2.5
30	月	パン 牛乳	福井県産とびうおフライ さつま芋のシチュー 	とびうお ベーコン 鶏肉	てんぷん パン粉 油 さつま芋 油	玉ねぎ 人参 枝豆	E 939 P 32.5 F 31.5 C 126.6 塩 4.0

☆ 「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。  
 ☆ 食品名の後に付く( )には、その食品に含まれる主なアレルギー物質を表示しています。  
 ☆ 都合により、献立を変更する場合があります。

☆ 米は、R2年度敦賀市産アサカカリを使用します。  
 ☆ 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。



## 新米のおいしい季節です

給食では、今月から敦賀市産のアサカカリの新米を使用します。  
 口に入れると、ほどよい粘りと甘みがあるのが特徴です。  
 農家の方が心を込めて育ててくれたお米をしっかりと味わいましょう。

お米を食べると...

★ 頭の働きを良くするよ!

★ 体を動かすエネルギーになるよ!

