

令和2年12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)			献立の栄養成分 (1人1食あたり) 1日摂取量の目安 ※塩分量は目安
				赤 血や肉になる	黄 熱や力のもとになる	緑 味の調子を整える	
1	火	パン 牛乳	ナスとトマトのグラタン ブロッコリーとコーンのソテー コンソメスープ	ベーコン	ショートニング 大豆油 米粉 じゃが芋 砂糖 水あめ チキンタイル(鶏肉)でんぷん 油	ナス トマト たまねぎ にんにく にんにく ブロッコリー コーン キャベツ 人参 玉ねぎ もやし パセリ	エ 795 kcal P 24.5 g F 27.8 g C 109.4 g 塩 4.0 g
2	水	減量パン 牛乳	中華そば カラフルジュウマイ チンゲンサイのさっぱり和え	かまぼこ(小麦) 豚肉 鶏肉 豚肉	ごま油 中華麺 ラード でんぷん パン粉 小麦粉 砂糖 水あめ	もやし にんじん 白ねぎ 人参 コーン 玉ねぎ ほうれん草 生姜 チンゲンサイ キャベツ 生姜	エ 739 kcal P 32.0 g F 22.0 g C 49.6 g 塩 3.9 g
3	木	ごはん 牛乳	厚あげのたきあわせ 小松菜と大根のひたし ひじきのり	厚あげ 鶏肉 のり ひじき 煮干し かつお	こんにやく 砂糖 てんぷん 砂糖 砂糖 水あめ	人参 玉ねぎ グリンピース 小松菜 大根 人参	エ 763 kcal P 28.0 g F 19.4 g C 116.7 g 塩 2.6 g
4	金	ごはん 牛乳	サワラの甘酢あんかけ キャベツの名田庄漬和え 豆腐と玉ねぎのみそ汁	サワラ 豆腐 揚げ みそ	でんぷん 油 砂糖	キャベツ 大根 生姜 しそ 玉ねぎ 人参 白ねぎ	エ 832 kcal P 32.5 g F 24.9 g C 113.4 g 塩 3.1 g
7	月	パン 牛乳	八宝菜 春巻き	豚肉 豚肉	油 てんぷん 油 大豆油 春雨 てんぷん 小麦粉 米粉 砂糖 ラード	白菜 人参 玉ねぎ もやし しめじ 生姜 グリンピース 玉ねぎ 人参 キャベツ 生姜 しいたけ	エ 864 kcal P 29.6 g F 34.4 g C 105.8 g 塩 3.0 g
8	火	減量パン 牛乳	きつねうどん ふくいサーモンの唐揚げ アカカンバとキャベツのピクルス	あげちくわ(小麦) ふくいサーモン	うどん 砂糖 てんぷん てんぷん 油 砂糖	人参 玉ねぎ 白ねぎ アカカンバ キャベツ	エ 788 kcal P 36.9 g F 25.3 g C 97.6 g 塩 5.0 g
9	水	ごはん 牛乳	切り干し大根のうま煮 小松菜とキャベツのひたし	豚肉 厚あげ	じゃが芋 油 砂糖 砂糖	人参 切り干し大根 小松菜 キャベツ 人参	エ 737 kcal P 24.2 g F 14.8 g C 124.4 g 塩 2.2 g
10	木	ごはん 牛乳	県産牛の巻き巻きフライ ゆかり入りボイルキャベツ まいたけとほうれん草のスープ 羽二重餅	牛肉 ベーコン	さつまいも 小麦粉 パン粉 油 もち米 砂糖 水あめ てんぷん	人参 キャベツ 赤しそ ほうれん草 舞茸 玉ねぎ 人参	エ 807 kcal P 23.3 g F 22.7 g C 124.3 g 塩 2.2 g
11	金	ごはん 牛乳	南瓜とブロッコリーのカレーライス フルーツのマスカットゼリー添え	豚肉	油 砂糖 砂糖	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 ブロッコリー にんにく 生姜 トマト 黄桃 パイン シヤインマスカット	エ 885 kcal P 22.1 g F 20.7 g C 148.1 g 塩 2.8 g
14	月	パン 牛乳	鶏の唐揚げねぎソースかけ 春雨スープ	鶏肉 ベーコン	てんぷん 油 砂糖 春雨	白ねぎ レモン キャベツ もやし にんにく 白ねぎ 生姜	エ 883 kcal P 34.9 g F 36.9 g C 97.3 g 塩 4.3 g
15	火	パン 牛乳	照り焼きハンバーグ ボイルキャベツ ホクホク里芋スープ	鶏肉 豚肉 ベーコン	ラード 油 砂糖 てんぷん 里芋	生姜 玉ねぎ キャベツ 人参 ほうれん草 玉ねぎ	エ 810 kcal P 31.8 g F 27.8 g C 105.3 g 塩 4.7 g
16	水	減量パン 牛乳	ミートソースうどん 大根とツナのサラダ	豚肉 ツナ(大豆油)	うどん 砂糖 てんぷん 砂糖 油	人参 玉ねぎ にんにく トマト 生姜 パセリ 大根 きゅうり 人参	エ 734 kcal P 29.2 g F 20.7 g C 103.9 g 塩 3.7 g
17	木	ごはん 牛乳	あげごはん いわしの紀州煮 冬野菜のみそ汁	鶏肉 あげ いわし 豆腐 みそ	砂糖 砂糖 米でんぷん こんにやく	人参 しめじ グリンピース 梅肉 にんにく 生姜 大根 白菜 人参	エ 759 kcal P 35.9 g F 20.2 g C 106.1 g 塩 4.4 g
18	金	ごはん 牛乳	若狭牛のすきやき風煮 白菜のひたし	若狭牛 豆腐	じゃが芋 こんにやく 麩 砂糖 油 砂糖	玉ねぎ 人参 白ねぎ 白菜 もやし 人参	エ 862 kcal P 26.5 g F 29.8 g C 116.4 g 塩 2.4 g
21	月	パン 牛乳	パンピングチュー コールスローサラダ	豚肉	油 油 砂糖	玉ねぎ 人参 枝豆 かぼちゃ キャベツ きゅうり 人参 コーン	エ 803 kcal P 28.4 g F 24.4 g C 114.5 g 塩 3.5 g
22	火	パン 牛乳	鶏肉と野菜のトマト煮 野菜のマヨネーズサラダ	鶏肉 ベーコン	マカロニ 砂糖 てんぷん 油 エッグフリーマヨ(大豆油)	玉ねぎ 人参 トマト パセリ にんにく キャベツ きゅうり 人参	エ 840 kcal P 27.9 g F 28.3 g C 114.0 g 塩 3.8 g
23	水	ごはん 牛乳	かぼちゃとひき肉のサンドフライ ブロッコリーの酢醤油あえ 五目スープ	豚肉 ベーコン	油 ラード パン粉 てんぷん(大豆) 小麦粉 水あめ、砂糖 砂糖	かぼちゃ 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ 玉ねぎ もやし 人参 生姜 にんにく	エ 755 kcal P 19.6 g F 20.6 g C 119.4 g 塩 2.0 g
24	木	ごはん 牛乳	ハマチの照り焼き もやしときゅうりのひたし たぬき汁	ハマチ あげ	砂糖 てんぷん 砂糖 こんにやく	生姜 もやし きゅうり 人参 大根 えのき 白ねぎ 生姜	エ 765 kcal P 29.7 g F 21.3 g C 107.5 g 塩 2.8 g
25	金	フォカッチャ 牛乳	フォカッチャ もみの木型ハバグ ケチャップソースかけ ほうれん草のソテー コーンポタージュ お米deガトーショコラ	鶏肉 豚肉 ベーコン 豆乳	小麦粉 大豆油 砂糖 ショートニング ラード 油 砂糖 てんぷん 油 油 米粉 油 砂糖 てんぷん	玉ねぎ 生姜 にんにく トマト ほうれん草 人参 玉ねぎ 人参 コーン パセリ	エ 734 kcal P 25.1 g F 31.0 g C 90.6 g 塩 4.2 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。
☆ 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年度敦賀市産あきさきを使用します。
☆なたね油の場合に“油”と明記、それ以外には、油の種類を明記してあります。



敦賀の
伝統野菜

杉箸アカカンバが登場します!

敦賀市の山間部にある小さな村「杉箸(すぎはし)」で昔から作られてきた「杉箸アカカンバ」。「アカカンバ」とは「赤かぶ」のことです。水分が多く、歯ごたえと甘みがあり、サラダに入れて食べてもおいしいです。アカカンバを半分に切ってみると、中心部分が赤くなっています。色あいが鮮やかなことから、フレンチやイタリアンなど世界の料理にも取り入れられているそうです。今月の給食では、ピクルスとして登場します!お楽しみに♪

