

# 令和3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)			<small>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</small>
				赤 血や肉になる	黄 熱や力のもとになる	緑 体の調子を整える	
1	木	ごはん 牛乳	切り干し大根のうま煮 小松菜サラダ	豚肉 あげ ツナ(大豆油)	じゃが芋 油 砂糖 油 砂糖	人参 切り干し大根 小松菜 きゅうり キャベツ 人参	E 767 kcal P 26.0 g F 18.1 g C 121.9 g 塩 2.3 g
2	金	ごはん 牛乳	鶏の唐揚げねぎソースかけ たぬき汁 ブルーベリークレープ	鶏肉 あげ さつまあげ(小麦、大豆油) 豆乳	でんぷん 油 砂糖 こんにやく 砂糖 油 米粉 水あめ 大豆油 ベーキングパウダー てんぷん	ねぎ レモン 人参 大根 ねぎ 生姜 ブルーベリー レモン	E 966 kcal P 32.8 g F 35.9 g C 121.6 g 塩 3.0 g
5	月	ごはん 牛乳	ハンバーグのアップルソースかけ キャベツスープ 小松菜とコーンのソテー レモンゼリー	鶏肉 豚肉 豚肉	ラード 油 砂糖 てんぷん  油 粉あめ 砂糖 てんぷん	玉ねぎ りんご キャベツ 人参 もやし ねぎ 小松菜 コーン レモン	E 831 kcal P 28.3 g F 21.1 g C 129.9 g 塩 3.4 g
6	火	パン 牛乳	スナップエンドウとトマトのコロッケ ウインナーときのこのスープ ザワークラウト風ポイルキャベツ	豚肉 ウインナー	じゃがいも 小麦粉 パン粉 油  油 砂糖	トマト 玉ねぎ えんどうまめ キャベツ 玉ねぎ 人参 しめじ えのき コーン キャベツ 人参	E 813 kcal P 27.1 g F 29.0 g C 108.5 g 塩 4.0 g
7	水	減量パン 牛乳	みぞラーメン 福井県産ポークギョウザ	豚肉 みそ 赤みそ 豚肉	中華麺 油 てんぷん 砂糖 小麦粉 オリブ油 油	キャベツ 人参 もやし 玉ねぎ ねぎ 生姜 にんにく キャベツ ニラ にんにく しょうが	E 801 kcal P 28.0 g F 28.9 g C 101.5 g 塩 4.0 g
8	木	ごはん 牛乳	わかめご飯 敦賀産ホッケの唐揚げ そうめんのふし汁	わかめ ホッケ あげ	でんぷん 油 そうめん	玉ねぎ 人参 オクラ しいたけ	E 797 kcal P 29.2 g F 23.1 g C 112.1 g 塩 5.2 g
9	金	ごはん 牛乳	豚肉と野菜のガーリック炒め 豆腐とわかめのみそ汁	豚肉 豆腐 あげ わかめ みそ	油 砂糖	にんにく 玉ねぎ 人参 キャベツ ニラ 玉ねぎ 人参	E 742 kcal P 28.7 g F 18.0 g C 112.1 g 塩 2.9 g
12	月	ごはん 牛乳	大豆のいそ煮 キャベツときゅうりの県産梅風味和え	大豆 ひじき 豚肉 あげ ちくわ(小麦)	こんにやく 砂糖 油 砂糖	人参 キャベツ きゅうり 人参 梅 しそ	E 767 kcal P 29.3 g F 19.3 g C 116.9 g 塩 2.7 g
13	火	パン 牛乳	ココア揚げパン 肉団子と春雨のスープ ブロッコリーとコーンのソテー	鶏肉 豚肉	ココア 砂糖 油 てんぷん 水あめ チキンオイル 大豆油 春雨 油	人参 玉ねぎ キャベツ もやし 枝豆 ブロッコリー 玉ねぎ コーン	E 733 kcal P 24.1 g F 29.5 g C 90.8 g 塩 3.0 g
14	水	ごはん 牛乳	豚肉の生姜焼き 中華風サラダ	豚肉	砂糖 油 てんぷん 油 ごま油 砂糖	玉ねぎ 生姜 キャベツ きゅうり 人参	E 753 kcal P 29.4 g F 19.2 g C 110.1 g 塩 1.9 g
15	木	ごはん 牛乳	白身魚のフライ コンソメスープ ピリ辛きゅうり	ホキ ベーコン	パン粉(大豆粉) 小麦粉 てんぷん 油	人参 もやし 玉ねぎ しめじ パセリ きゅうり	E 731 kcal P 22.7 g F 18.3 g C 116.0 g 塩 2.3 g
16	金	ごはん 牛乳	夏野菜のカレーライス フルーツのマスカットゼリー添え	豚肉	油 砂糖	玉ねぎ 人参 かぼちゃ にんにく 生姜 なす トマト えだまめ 黄桃 バイン ジャインマスカット	E 843 kcal P 22.0 g F 18.5 g C 142.3 g 塩 2.3 g
19	月	ごはん 牛乳	チキンソースカツ丼 夏野菜のみそ汁 ポイルキャベツ	鶏肉 あげ みそ	パン粉(大豆粉) てんぷん 油 砂糖	トマト かぼちゃ なす 玉ねぎ 人参 キャベツ	E 900 kcal P 35.6 g F 21.9 g C 133.2 g 塩 3.3 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、R2年度敦賀市産あきさかりを使用します。

## 夏野菜を食べよう！

夏の太陽の光をたっぷりあびてぐんぐん育った夏野菜。  
最近ではどの野菜も1年中お店に並んでいますが、夏野菜が一番おいしく、栄養があるのはこの時期です。  
真っ赤なトマトや緑と濃い黄色があざやかな かぼちゃ、きれいな黄色い粒がそろったとうもろこし、あざやかな緑色のきゅうりやピーマンが夏を感じさせてくれます。他にも夏野菜はいろいろあります。今月は、夏野菜のカレーライスをはじめ夏野菜をたっぷり使った献立がたくさん登場します。楽しみにしていてください。



## 7月7日は「七夕」です

天の川をはさんではなればなれになってしまった「おりひめ」と「ひこぼし」が一年に一度、七夕の日に会えるという伝説があります。この日には、天の川に見立てたそうめんや冷や麦を食べる習慣があります。みなさんも7日には、七夕にちなんで料理をぜひ食べてください。



みんなで守ろう！！コロナ対策！！

- ★ しっかり手を洗います！！
- ★ マスクをします！！
- ★ 食事中はしずかに食べます！！

