



# 令和2年9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)			えいようか エネルギー たんぱく質 脂質 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	火	パン 牛乳 ボークビーンズ 小松菜サラダ	豚肉 ベーコン 大豆 ツナ(大豆油)	じゃが芋 砂糖 てんぷん 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	エ 803 kcal P 32.9 g F 23.5 g C 111.4 g 塩 4.0 g
2	水	ごはん 牛乳 鯖のかば焼き風 根菜汁	鯖 あげ みそ	てんぷん 油 砂糖 さつまい	生姜 人参 だいこん ねぎ	エ 1016 kcal P 31.4 g F 40.8 g C 122.9 g 塩 3.2 g
3	木	ごはん 牛乳 かぼちゃの煮物 もやしとコーンのひたし とろろ昆布	豚肉 昆布	こんにゃく 砂糖 油 砂糖 砂糖	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 もやし きゅうり コーン 生姜	エ 710 kcal P 23.1 g F 12.1 g C 125.1 g 塩 2.4 g
4	金	ごはん 牛乳 ミートボールシチュー ハワイアンサラダ	豚肉 鶏肉 ベーコン 豆乳	油 てんぷん 水あめ チキンオイル 大豆油 油 砂糖	玉ねぎ 人参 パセリ コーン キャベツ きゅうり 人参 パイン	エ 787 kcal P 22.3 g F 19.8 g C 125.8 g 塩 2.6 g
7	月	食パン 牛乳 回鍋肉 国産豚と鶏のミンチカツ マージナルビーンズ	豚肉 みそ 赤みそ 豚肉 鶏肉 大豆粉 脱脂粉乳 大豆粉	油 砂糖 パン粉 てんぷん 砂糖 油 ココア 砂糖 大豆油	キャベツ 人参 玉ねぎ ピーマン 生姜 にんにく 玉ねぎ	エ 796 kcal P 31.7 g F 33.6 g C 79.2 g 塩 2.9 g
8	火	パン 牛乳 鯖のマヨネーズ焼き かぼちゃのコンソメスープ ブロッコリーの酢醤油和え	鯖 ベーコン	てんぷん エッグフリーマヨ(大豆油) 砂糖	かぼちゃ キャベツ 人参 玉ねぎ パセリ ブロッコリー	エ 861 kcal P 35.2 g F 34.0 g C 99.8 g 塩 4.2 g
9	水	減量パン 牛乳 ごまだれ冷中華 照り焼き肉団子 1食用ごまだれ冷中華スープ	鶏肉 鶏肉 豚肉 大豆	砂糖 中華種 油 砂糖 ラード てんぷん 砂糖 ごま ごま油	もやし きゅうり 人参 玉ねぎ 生姜 にんにく	エ 854 kcal P 37.2 g F 25.1 g C 115.3 g 塩 5.7 g
10	木	ごはん 牛乳 若どりとりじゃが芋のうま煮 即席漬 ふりかけ(のり香味)	鶏肉 厚揚げ ちくわ(小麦) のり 青のり	じゃが芋 こんにゃく 砂糖 ごま 砂糖	にんじん キャベツ きゅうり 人参 生姜	エ 714 kcal P 23.0 g F 14.5 g C 119.1 g 塩 2.0 g
11	金	ごはん 牛乳 ふくいサーモンの塩焼き 具だくさんみそ汁 名田庄漬(ふるさと漬)	ふくいサーモン 豆腐 みそ あげ	こんにゃく ごま 砂糖	000 もやし 人参 大根 ねぎ きゅうり なす 生姜	エ 711 kcal P 33.2 g F 15.6 g C 103.8 g 塩 3.2 g
14	月	パン 牛乳 ミートボールと野菜の甘酢炒め ビーフンサラダ	鶏肉 豚肉	油 砂糖 水あめ てんぷん 大豆油 チキンオイル ビーフン 砂糖 油	玉ねぎ 人参 キャベツ 枝豆 にんにく トマト きゅうり キャベツ 人参	エ 836 kcal P 30.2 g F 27.7 g C 112.8 g 塩 4.0 g
15	火	パン 牛乳 パンブキン豆乳シチュー 野菜の酢醤油あえ	豚肉 豆乳	油 砂糖	玉ねぎ 人参 かぼちゃ しめじ キャベツ 人参 コーン きゅうり	エ 782 kcal P 29.3 g F 22.3 g C 113.9 g 塩 3.5 g
16	水	ごはん 牛乳 ボークカレー フルーツのマスカットゼリー添え	豚肉	じゃが芋 砂糖 油 砂糖	玉ねぎ 人参 パセリ にんにく 生姜 トマト 黄桃 パイン シャインマスカット	エ 877 kcal P 21.6 g F 18.2 g C 152.1 g 塩 2.8 g
17	木	ごはん 牛乳 大豆のいそ煮 小松菜ともやしのごま和え	大豆 ひじき 豚肉 あげ ちくわ(小麦)	こんにゃく 砂糖 油 ごま ごま油 砂糖	人参 小松菜 もやし 人参	エ 778 kcal P 30.4 g F 20.8 g C 114.8 g 塩 2.3 g
18	金	ごはん 牛乳 敦賀真鯛の天ぷら 豆腐とえのきのすまし汁 キャベツの名田庄漬和え	敦賀真鯛 豆腐 ちくわ(小麦)	小麦粉 てんぷん 油	えのき 人参 玉ねぎ ねぎ キャベツ 大根 生姜 しそ	エ 744 kcal P 28.6 g F 18.0 g C 112.1 g 塩 2.5 g
23	水	パン 牛乳 ココア揚げパン 野菜たっぷり肉団子のスープ ブロッコリーとコーンのソテー	鶏肉 豚肉 ベーコン	ココア 砂糖 油 てんぷん 水あめ チキンオイル 大豆油 油	人参 玉ねぎ キャベツ もやし ブロッコリー コーン	エ 724 kcal P 25.2 g F 30.1 g C 86.5 g 塩 3.8 g
24	木	ごはん 牛乳 ボークファストログノフ ほうれん草とマカロニのサラダ	豚肉	じゃが芋 砂糖 てんぷん 油 マカロニ エッグフリーマヨ(大豆油)	人参 玉ねぎ にんにく トマト ほうれん草 キャベツ コーン	エ 870 kcal P 25.0 g F 26.1 g C 129.5 g 塩 2.7 g
25	金	ごはん 牛乳 なすと厚揚げのみそ炒め アジフライ ポイルキャベツ	厚揚げ 豚肉 みそ 鰯	油 砂糖 てんぷん 油 パン粉 小麦粉	なす 玉ねぎ 人参 にんにく 生姜 ねぎ キャベツ	エ 918 kcal P 35.3 g F 28.3 g C 125.1 g 塩 1.7 g
28	月	黒糖パン 牛乳 切昆布入りかきあげ マーミナーチャンプルー	脱脂粉乳 昆布 ウインナー 豚肉 さつまい(小麦、大豆油) かつおだし	小麦粉 ショートニング 砂糖 黒砂糖 小麦粉 てんぷん 油 油	玉ねぎ 人参 枝豆 コーン キャベツ もやし 玉ねぎ 人参	エ 929 kcal P 32.5 g F 30.3 g C 127.8 g 塩 3.6 g
29	火	パン 牛乳 照り焼きハンバーグ 洋風おでん ポイルキャベツ	鶏肉 豚肉 豚肉 ウインナー	ラード 油 砂糖 てんぷん じゃが芋 こんにゃく 砂糖	生姜 玉ねぎ 玉ねぎ 人参 パセリ キャベツ	エ 895 kcal P 36.1 g F 30.7 g C 115.2 g 塩 4.1 g
30	水	ごはん 牛乳 中華丼 さつまい入り大豆と煮干しの佃煮	豚肉 大豆 煮干し	油 てんぷん ごま油 さつまい てんぷん 油 砂糖	もやし 人参 玉ねぎ フナシメジ 枝豆 生姜	エ 865 kcal P 29.8 g F 22.4 g C 132.3 g 塩 1.7 g

☆ 「県産ブランド農林水産物を食べる」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館様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。

☆ 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なアレルギー物質を表示しています。