



令和3年1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 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
			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	
7	木	ごはん 牛乳 竹輪のカレー揚げ みそワンドラスープ 紅白なます	ちくわ(小麦) 豚肉 みそ	小麦粉 油 ワンドン 砂糖	人参 キャベツ もやし 白ねぎ にんにく 生姜 大根 人参	E 1126 kcal P 25.3 g F 57.0 g C 121.0 g 塩 2.0 g
8	金	ごはん 牛乳 ハンバーグのソースかけ 五目スープ 粉ふき芋	鶏肉 豚肉 ベーコン	でんぶん 砂糖 ラード 油 じゃが芋	玉ねぎ トマト キャベツ 玉ねぎ もやし 人参 白ねぎ 生姜 にんにく パセリ	E 826 kcal P 26.3 g F 21.6 g C 128.2 g 塩 3.3 g
12	火	クロワッサン 牛乳 クロワッサン 肉団子とじゃが芋のトマト煮 春雨サラダ	卵 脱脂粉乳 鶏肉 豚肉 ベーコン	小麦粉 砂糖 ラード マーガリン ショートニング でんぶん チキンオイル 大豆油 砂糖 木あめ 油 じゃが芋 春雨 エッグフリーマヨ(大豆油)	人参 玉ねぎ にんにく パセリ トマト 人参 きゅうり コーン	E 749 kcal P 19.8 g F 37.4 g C 83.6 g 塩 3.5 g
13	水	ごはん 牛乳 肉じゃが ほうれん草と大根のひたし	豚肉	じゃが芋 こんにやく 砂糖 油 砂糖	玉ねぎ 人参 グリンピース ほうれん草 人参 大根	E 726 kcal P 23.5 g F 12.0 g C 128.4 g 塩 2.1 g
14	木	ごはん 牛乳 菜めし 小煮しめ 白菜の和え物	厚揚げ さつまあげ(小麦、大豆油) 鶏肉	砂糖 こんにやく 砂糖 砂糖	青菜 人参 枝豆 白菜 もやし 人参	E 768 kcal P 30.3 g F 20.2 g C 112.3 g 塩 3.7 g
15	金	ごはん 牛乳 白身魚のフライ 揚げとえのきのすまし汁 キャベツのごま和え	ホキ 豆腐 あげ	パン粉(大豆粉) 小麦粉 でんぶん 油 ごま 砂糖	えのき 人参 玉ねぎ 白ねぎ キャベツ	E 764 kcal P 25.5 g F 20.3 g C 115.9 g 塩 1.5 g
18	月	パン 牛乳 豆腐ハンバーグ甘酢だれかけ タイビーエン イチゴジャム	鶏肉 豆腐 豚肉	ラード でんぶん 砂糖 油 春雨 でんぶん ごま油 砂糖	玉ねぎ 枝豆 キャベツ 白ねぎ 人参 しめじ 玉ねぎ 生姜 いちご	E 883 kcal P 37.4 g F 25.4 g C 122.5 g 塩 3.6 g
19	火	パン 牛乳 ポトフ 野菜の和風トッピング 和え クリームゴールド	ウインナー ベーコン 牛乳	じゃが芋 砂糖 砂糖 大豆油 油 でんぶん	キャベツ 玉ねぎ 人参 ブロッコリー 白菜 人参 コーン きゅうり	E 834 kcal P 25.3 g F 32.9 g C 106.5 g 塩 4.2 g
20	水	減量パン 牛乳 県産トマトのカレーうどん 野菜のごまあえ	豚肉 あげ	うどん 砂糖 油 でんぶん 砂糖 ごま	人参 玉ねぎ トマト 白ねぎ にんにく 生姜 キャベツ きゅうり 人参 もやし	E 729 kcal P 25.7 g F 22.1 g C 103.1 g 塩 4.0 g
21	木	ごはん 牛乳 枝豆と切り昆布のごはん 寄せ鍋 甘酢和え	豚肉 昆布 鶏肉 豆腐 あげ	砂糖 油 でんぶん こんにやく 砂糖	枝豆 人参 生姜 白菜 白ねぎ 人参 えのき 生姜 キャベツ きゅうり 人参	E 731 kcal P 27.7 g F 17.7 g C 111.0 g 塩 3.2 g
22	金	ごはん 牛乳 鯖の生姜煮 揚げとじゃが芋のみそ汁 即席漬	鯖 あげ わかめ みそ	水あめ 砂糖 じゃが芋	生姜 玉ねぎ 人参 白菜 きゅうり 生姜	E 823 kcal P 26.6 g F 23.7 g C 119.7 g 塩 3.2 g
25	月	パン 牛乳 きなこ揚げパン 鶏肉とマカロニのケチャップ煮 ゆかりキャベツ	きな粉 脱脂粉乳 鶏肉 ベーコン	小麦粉 ショートニング 砂糖 油 マカロニ 砂糖 でんぶん 油	玉ねぎ 人参 トマト パセリ キャベツ 赤しそ	E 868 kcal P 26.9 g F 35.0 g C 107.6 g 塩 3.6 g
26	火	パン 牛乳 さわらのマヨネーズ焼き 野菜たっぷり肉団子のスープ ほうれん草とコシの和え物	さわら 鶏肉 豚肉 ベーコン	エッグフリーマヨ(大豆油) でんぶん でんぶん 水あめ チキンオイル 大豆油 砂糖	人参 玉ねぎ キャベツ もやし 枝豆 ほうれん草 コーン	E 888 kcal P 41.3 g F 36.2 g C 94.9 g 塩 4.4 g
27	水	ごはん 牛乳 みそおでん もやしときゅうりのひたし 名田庄漬(大根しそ風味)	鶏肉 昆布 さつまあげ(小麦、大豆油) みそ	里芋 こんにやく 砂糖 砂糖	大根 人参 もやし きゅうり 生姜 大根 生姜 しそ	E 712 kcal P 24.6 g F 13.4 g C 119.2 g 塩 3.7 g
28	木	ごはん 牛乳 ふくいサーモンの塩焼き 豚汁 みかん	ふくいサーモン 豚肉 あげ みそ	さつま芋	人参 だいこん 白ねぎ みかん	E 784 kcal P 33.7 g F 15.2 g C 124.0 g 塩 2.4 g
29	金	ごはん 牛乳 県産トマトのチキンカレー コールスローサラダ コーヒーマイルメーク	鶏肉	じゃが芋 砂糖 油 油 砂糖 砂糖	玉ねぎ 人参 パセリ にんにく 生姜 トマト キャベツ きゅうり 人参 コーン	E 855 kcal P 21.2 g F 20.9 g C 142.0 g 塩 2.8 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。

☆ 敦賀市の「学校給食週間」(25日~29日)は、地場産物献立や人気献立など盛りだくさんです。おたのしみに！☆