



令和4年6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)			ふくいの おいしい 魚献立 E:66.6 kcal P:24.6 g F:15.6 g C:112.8 g 塩:2.2 g
				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	水	ごはん 牛乳	ひじきの油炒め もやしとコーンのひたし	ひじき あげ 豚肉 さつまあげ(小麦、大豆油)	こんにやく 砂糖 油 砂糖	人参 グリンピース もやし きゅうり コーン 生姜	E:66.6 kcal P:24.6 g F:15.6 g C:112.8 g 塩:2.2 g
2	木	ごはん 牛乳	中華丼 わかめスープ	豚肉 ちくわ(小麦) わかめ ベーコン	油 てんぷん ごま油 てんぷん	もやし 人参 玉ねぎ 白菜 しめじ グリンピース 生姜 キャベツ 玉ねぎ えのき コーン	E:687 kcal P:25.8 g F:15.9 g C:116.4 g 塩:3.0 g
3	金	ごはん 牛乳	豚肉コロケ コーンソテー	豚肉	じゃが芋 ラード 小麦粉 パン粉(小麦 大豆) 油 水あめ てんぷん 砂糖 油 春雨	玉ねぎ コーン 人参 玉ねぎ キャベツ 小松菜	E:790 kcal P:22.6 g F:23.1 g C:128.2 g 塩:1.6 g
6	月	ごはん 牛乳	敦賀真鯛の天ぷら ふくいのめくみ汁 味付昆布	鯛 豆腐 あげ 打ち豆 みそ 昆布 ゼラチン	小麦粉 てんぷん 油 こんにやく 砂糖	えのき 人参 ねぎ	E:770 kcal P:31.2 g F:23.2 g C:113.8 g 塩:2.3 g
7	火	パン 牛乳	肉団子とマカロニのトマト煮 小松菜サラダ	鶏肉 豚肉	マカロニ てんぷん チキンオイル 大豆油 砂糖 水あめ 油 油 砂糖	人参 玉ねぎ にんにく しめじ パセリ トマト 小松菜 きゅうり キャベツ 人参	E:759 kcal P:27.8 g F:21.4 g C:115.8 g 塩:3.9 g
8	水	減量パン 牛乳	きつねうどん 洋風かきあげ	あげ かまぼこ(小麦) ウインナー	うどん 砂糖 小麦粉 てんぷん 油	人参 ねぎ 玉ねぎ 人参 コーン	E:790 kcal P:26.2 g F:28.0 g C:108.0 g 塩:5.0 g
9	木	ごはん 牛乳	麦入り菜めし きんぴら包み焼き きのこのすまし汁	かつお節 鶏肉 豆腐 ゼラチン 豆腐 ちくわ(小麦)	砂糖 大麦 ごま油 てんぷん 砂糖 ごま	青菜 ごぼう 人参 玉ねぎ 生姜 玉ねぎ 人参 しめじ えのきだけ ねぎ	E:724 kcal P:27.9 g F:16.9 g C:119.5 g 塩:3.8 g
10	金	ごはん 牛乳	ハンバーグのトマトソースかけ 野菜の押し麦スープ ポイルブロッコリー	鶏肉 豚肉 ベーコン	ラード 油 てんぷん 砂糖 大麦	玉ねぎ トマト キャベツ 人参 もやし パセリ ブロッコリー	E:743 kcal P:27.1 g F:22.1 g C:113.9 g 塩:2.2 g
13	月	ごはん 牛乳	ぶりの竜田揚げ 揚げと里芋のみそ汁 キャベツの名田庄漬和え	ぶり あげ わかめ みそ	てんぷん 油 里芋	生姜 玉ねぎ 人参 キャベツ 大根 生姜 しそ	E:806 kcal P:28.9 g F:28.3 g C:116.9 g 塩:2.5 g
14	火	パン 牛乳	ホークビーンズ コールスローサラダ	豚肉 ベーコン 大豆	じゃが芋 砂糖 てんぷん 油 油 砂糖	玉ねぎ 人参 しめじ トマト キャベツ きゅうり 人参 コーン	E:798 kcal P:33.8 g F:26.1 g C:114.3 g 塩:3.9 g
15	水	ごはん 牛乳	越のルビーとブロッコリーのミンチカツ マカロニスープ もやしのナムル	豚肉 ベーコン	パン粉 小麦粉 米粉 黒砂糖 油 マカロニ ごま ごま油 砂糖	玉ねぎ トマト ブロッコリー キャベツ 人参 コーン パセリ もやし きゅうり	E:802 kcal P:25.1 g F:24.0 g C:125.1 g 塩:2.6 g
16	木	ごはん 牛乳	厚焼きたまごの甘酢あんかけ 野菜の寄せ煮 大根ときゅうりの県産梅風味和え	卵 鶏肉 豆腐 あげ	砂糖 てんぷん 油 大豆油 てんぷん こんにやく ごま 砂糖	キャベツ 白ねぎ 人参 えのき 生姜 大根 きゅうり 梅 しそ	E:726 kcal P:27.0 g F:19.3 g C:114.4 g 塩:3.0 g
17	金	ごはん 牛乳	***チキンソースカツ丼*** かまぼこえのきのすまし汁 ポイルキャベツ	鶏肉 豆腐 かまぼこ(小麦)	パン粉(大豆粉) てんぷん 油 砂糖	トマト えのき 人参 玉ねぎ ねぎ キャベツ	E:816 kcal P:35.5 g F:19.7 g C:126.2 g 塩:3.2 g
20	月	ごはん 牛乳	鶏肉の梅マヨネーズ焼き ビーフンの炒め物	鶏肉 豚肉	エッグフリーマヨ(大豆油) ビーフン 油	梅 しそ 玉ねぎ 人参 キャベツ もやし	E:850 kcal P:34.3 g F:30.2 g C:115.9 g 塩:2.7 g
21	火	パン 牛乳	野菜のカレースープ煮 ドレッシングサラダ	ウインナー	じゃが芋 油 砂糖	玉ねぎ 人参 キャベツ キャベツ きゅうり 人参 コーン	E:724 kcal P:25.3 g F:24.6 g C:104.5 g 塩:4.5 g
22	水	減量パン 牛乳	***みぞらーめん*** 福井県産ホークキョウザ	豚肉 みそ 赤みそ 豚肉	中華麺 油 てんぷん 砂糖 小麦粉 オリーブ油 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:766 kcal P:28.6 g F:29.1 g C:102.4 g 塩:3.9 g
23	木	ごはん 牛乳	大豆とわかめのごはん 五目きんぴら たぬき汁	大豆 わかめ 豚肉 さつまあげ(小麦、大豆油) あげ	こんにやく 油 砂糖 ごま	ごぼう 人参 人参 大根 ねぎ 生姜 えのき	E:704 kcal P:28.0 g F:16.8 g C:117.4 g 塩:4.9 g
27	月	ごはん 牛乳	サワラの唐揚げソースかけ ***豚汁***	サワラ 豚肉 あげ みそ	てんぷん 油 砂糖 さつま芋	レモン ねぎ 人参 だいご 白ねぎ 生姜	E:815 kcal P:32.8 g F:24.7 g C:121.6 g 塩:2.7 g
28	火	パン 牛乳	若狭牛とスナップえんどうのコロケ 肉団子のスープ ミニサラダ	牛肉 鶏肉 豚肉 ベーコン	じゃが芋 パン粉 小麦粉 油 てんぷん チキンオイル 大豆油 砂糖 水あめ 油	スナップえんどう 玉ねぎ 人参 玉ねぎ 白菜 もやし パセリ キャベツ きゅうり	E:775 kcal P:29.1 g F:26.8 g C:104.6 g 塩:3.6 g
29	水	ごはん 牛乳	かぼちゃのそぼろ煮 ほうれん草ともやしのひたし	鶏肉	こんにやく 砂糖	かぼちゃ 人参 玉ねぎ グリンピース ほうれん草 もやし 人参	E:679 kcal P:24.5 g F:13.1 g C:122.4 g 塩:2.0 g
30	木	ごはん 牛乳	ホークカレー フルーツのマスカットゼリー添え	豚肉	じゃが芋 油 砂糖	玉ねぎ 人参 パセリ にんにく 生姜 トマト 黄桃 バイン ショウインマスカット	E:802 kcal P:21.8 g F:18.2 g C:146.5 g 塩:2.3 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。

☆ ねぎ、キャベツ、きゅうり、えのきだけ、トマト、ブロッコリー、スナップエンドウ、大豆、押し麦、卵、鶏肉、豚肉、若狭牛、敦賀真鯛、ぶりは県産のものを使用する予定です。(天候の影響により入荷されない場合もあります)

☆ 物質の都合により、献立を変更する場合があります。

☆ 米は、R3年度敦賀市産あきさきりを使用します。

みんなで守ろう!! コロナ対策!!

★手洗い ★マスク ★しすかに食べよう!!

6月は「食育月間」です。



わたしたちの住んでいる敦賀市は海にも山にも囲まれているため
おいしい食材がたくさんあります。給食にもたくさん登場するので
楽しみにしていてくださいね♪

