

令和4年8.9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) | | | 栄養成分 E kcal P g F g C g 塩 g |
|----|----|------------------------------|--|----------------------------|--|--|--|
| | | | | 赤 | 黄 | 体の調子を整える | |
| 29 | 月 | ごはん 牛乳 | 豚肉コロッケ 厚揚げと玉ねぎのみそ汁 ふりかけ(のり香味)  | 豚肉 絹厚揚げ みそ のり 青のり | 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 ごま 砂糖 | 玉ねぎ 玉ねぎ 人参 ねぎ | E 773 kcal P 22.2 g F 24.1 g C 121.0 g 塩 2.4 g |
| 30 | 火 | パン 牛乳 | じゃがいものミートソース煮 キャベツとコーンのサラダ | 豚肉 | じゃが芋 油 砂糖 油 | 人参 玉ねぎ 枝豆 トマト キャベツ きゅうり 人参 コーン | E 732 kcal P 27.8 g F 21.5 g C 112.0 g 塩 3.5 g |
| 31 | 水 | ごはん 牛乳 | 南瓜と枝豆のカレー もやしのナムル  | 豚肉 | 油 ごま ごま油 砂糖 | 玉ねぎ 人参 かぼちゃ 枝豆 にんにく 生姜 トマト もやし きゅうり 生姜 | E 756 kcal P 23.0 g F 20.3 g C 126.1 g 塩 3.2 g |
| 1 | 木 | ごはん 牛乳 | 野菜の寄せ煮 ほうれん草とキャベツのごま和え <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">3年生は給食がありません。</div> | 鶏肉 豆腐 あげ | てんぷん こんにやく 砂糖 ごま ごま油 | キャベツ 白ねぎ 人参 えのき 生姜 ほうれん草 人参 キャベツ | E 665 kcal P 23.9 g F 17.1 g C 107.9 g 塩 2.0 g |
| 2 | 金 | ごはん 牛乳 | 豚肉と大根の煮物 甘酢和え <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">3年生は給食がありません。</div> | 豚肉 厚揚げ | 砂糖 油 こんにやく 砂糖 | 大根 人参 枝豆 生姜 キャベツ もやし 人参 | E 636 kcal P 22.8 g F 12.9 g C 113.1 g 塩 1.4 g |
| 5 | 月 | ごはん 牛乳 | 真鯛のフライ ワタンスープ  | 真鯛 鶏肉 | てんぷん 油 パン粉 ワタナン | 人参 玉ねぎ キャベツ もやし ねぎ | E 701 kcal P 26.5 g F 16.5 g C 115.5 g 塩 1.8 g |
| 6 | 火 | パン 牛乳 | ポークストロガノフ コールスローサラダ | 豚肉 | マカロニ 砂糖 てんぷん 油 油 砂糖 | 人参 玉ねぎ にんにく トマト キャベツ きゅうり 人参 | E 762 kcal P 27.2 g F 22.7 g C 113.4 g 塩 3.9 g |
| 7 | 水 | 減量パン 牛乳 | ごまだれ中華 I食用ごまだれ中華スープ 竹輪の磯辺揚げ  | 鶏肉 ちくわ(小麦) 青のり | 中華麺 砂糖 ごま ごま油 小麦粉 油 | もやし きゅうり 人参 | E 756 kcal P 31.8 g F 20.0 g C 117.2 g 塩 5.4 g |
| 8 | 木 | ごはん 牛乳 | 菜めし かぼちゃのそぼろ煮 即席漬  | かつお節 鶏肉 | 米 砂糖 こんにやく 砂糖 | 青菜 かぼちゃ 人参 玉ねぎ 枝豆 キャベツ きゅうり 人参 生姜 | E 656 kcal P 22.2 g F 12.7 g C 120.5 g 塩 2.9 g |
| 9 | 金 | ごはん 牛乳 | 豆腐ハンバーグ甘酢だれかけ のっぺい汁 ポイルキャベツ  | 鶏肉 豆腐 あげ | ラード てんぷん 砂糖 油 てんぷん こんにやく ごま油 | 玉ねぎ 大根 人参 ごぼう ねぎ キャベツ | E 698 kcal P 25.2 g F 16.6 g C 116.6 g 塩 2.7 g |
| 12 | 月 | *** 期末考査1日目のため、給食はありません。 *** | | | | | |
| 13 | 火 | パン 牛乳 | 白身魚のフライ マカロニスープ ブロッコリーの酢醤油和え | ホキ | パン粉(大豆粉) 小麦粉 てんぷん 油 マカロニ 砂糖 | 玉ねぎ キャベツ 人参 コーン パセリ ブロッコリー | E 733 kcal P 28.4 g F 22.8 g C 104.4 g 塩 3.2 g |
| 14 | 水 | ごはん 牛乳 | スタミナ丼 わかめスープ | 豚肉 わかめ | 砂糖 ごま油 しらす てんぷん ごま油 | 人参 玉ねぎ もやし ニら にんにく 生姜 コーン 玉ねぎ 人参 | E 628 kcal P 23.3 g F 12.6 g C 110.6 g 塩 2.9 g |
| 15 | 木 | ごはん 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 枝豆 玉ねぎ 人参 キャベツ 生姜 しいたけ | E 801 kcal P 23.6 g F 28.0 g C 119.0 g 塩 1.7 g |
| 16 | 金 | ごはん 牛乳 | ミートボールの酢豚風 中華風春雨サラダ | 豚肉 鶏肉 | 砂糖 てんぷん 油 チキンオイル 水あめ 大豆油 春雨 ごま ごま油 砂糖 | 玉ねぎ 人参 キャベツ もやし にんにく トマト キャベツ きゅうり 人参 | E 685 kcal P 22.4 g F 14.6 g C 120.6 g 塩 2.2 g |
| 20 | 火 | ナン 牛乳 | ナン キーマカレー 大根とツナのサラダ | 豚肉 ツナ(大豆油) | 小麦粉 大豆油 ショートニング 砂糖 砂糖 油 | 生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 トマト コーン 大根 きゅうり 人参 | E 638 kcal P 27.5 g F 23.0 g C 83.5 g 塩 3.7 g |
| 21 | 水 | 減量パン 牛乳 | 野菜しょうゆラーメン 国産キャベツメンチカツ  | 豚肉 鶏肉 豚肉 | 中華麺 ラード 砂糖 油 てんぷん | キャベツ もやし 人参 ねぎ キャベツ 玉ねぎ | E 825 kcal P 35.5 g F 33.1 g C 99.7 g 塩 4.3 g |
| 22 | 木 | ごはん 牛乳 | 大豆のいそ煮 ほうれん草ともやしのひたし  | 大豆 ひじき 豚肉 あげ ちくわ(小麦) | こんにやく 砂糖 油 | 人参 枝豆 ほうれん草 もやし 人参 | E 744 kcal P 32.5 g F 20.2 g C 117.1 g 塩 2.3 g |
| 26 | 月 | ごはん 牛乳 | アジフライ 揚げとじゃが芋のみそ汁 | 鰯 あげ わかめ みそ | 油 パン粉 小麦粉 じゃが芋 | 玉ねぎ 人参 | E 751 kcal P 26.6 g F 19.5 g C 122.2 g 塩 2.2 g |
| 27 | 火 | パン 牛乳 | チキンカチャトラ 野菜のごまだれソテー和え  | 鶏肉 | マカロニ 油 砂糖 油 砂糖 ごま | 人参 玉ねぎ しめじ トマト にんにく パセリ キャベツ きゅうり 人参 コーン | E 789 kcal P 29.7 g F 23.1 g C 118.3 g 塩 3.7 g |
| 28 | 水 | ごはん 牛乳 | 照り焼きハンバーグ 野菜スープ キャベツとコーンのサラダ | 鶏肉 豚肉 豚肉 | ラード 油 砂糖 てんぷん 砂糖 油 | 生姜 玉ねぎ 人参 もやし 玉ねぎ パセリ | E 751 kcal P 27.7 g F 21.1 g C 115.3 g 塩 2.6 g |
| 29 | 木 | ごはん 牛乳 | ゆかりご飯 たらの香辛焼き 鶏肉と野菜の炒め物  | たら 鶏肉 | 米 油 | 赤しそ にんにく 玉ねぎ セロリ 玉ねぎ 人参 しめじ 枝豆 キャベツ | E 666 kcal P 30.1 g F 14.8 g C 108.9 g 塩 3.3 g |
| 30 | 金 | *** 中体連新人戦のため、給食はありません。 *** | | | | | |

☆ 「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。

☆ 物資の都合により、献立を変更する場合があります。

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。

☆ 米は、R3年度敦賀市産あきさかりを使用します。

☆ ねぎ、キャベツ、きゅうり、かぼちゃ、敦賀真鯛、たら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)



9月10日(土)は、
十五夜です

十五夜は、美しい月を観ながら、秋の収穫に感謝する行事です。江戸時代に広まりました。稲が豊かに実りますようにと稲に見立てた「すすき」をかざり、収穫された里芋などを供えて美りに感謝します。今年は、9月10日が十五夜です。ご家族で美しい月を眺めてみてはどうでしょうか。

みんなで守ろう!! コロナ対策!!

★手洗い ★マスク ★しずかに食べよう!!