



令和4年10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)			エネルギー たんぱく質 脂質 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		
3	月	ごはん 牛乳 南瓜とひき肉のカレー もやしときゅうりの和え物	 つるがの食材	豚肉 ごま油 砂糖	油 ごま油 砂糖	緑 南瓜 玉ねぎ 人参 バセリ にんにく 生姜 トマト もやし きゅうり にんじん	エ 773 kcal P 22.8 g F 21.4 g C 130.0 g 塩 3.3 g
4	火	パン 牛乳 照り焼き肉団子 五目スープ ブルーベリージャム		鶏肉 豚肉 大豆 ベーコン 豆腐	油 砂糖 ラード てんぷん 砂糖 水あめ	玉ねぎ 生姜 にんにく 人参 キャベツ もやし ねぎ 生姜 ブルーベリー	エ 754 kcal P 30.1 g F 26.3 g C 101.2 g 塩 3.7 g
5	水	フォカッチャ 牛乳 フォカッチャ みそラーメン きんぴら包み焼き		豚肉 みそ 赤みそ 鶏肉 豆腐 ゼラチン	小麦粉 大豆油 砂糖 中華麺 ごま油 ごま油 てんぷん 砂糖 ごま	もやし 玉ねぎ ねぎ 生姜 にんにく ごぼう 人参 玉ねぎ 生姜	エ 706 kcal P 35.4 g F 23.0 g C 96.5 g 塩 4.7 g
6	木	ごはん 牛乳 わかめご飯 ちくわとこんにゃくの炒り煮 豆腐ときのこのすまし汁	 和食献立	わかめ ちくわ(小麦) 鶏肉 豆腐	こんにゃく 砂糖 油	人参 グリンピース しめじ えのき 人参 玉ねぎ	エ 667 kcal P 29.2 g F 12.6 g C 114.9 g 塩 5.2 g
7	金	ごはん 牛乳 かぼちゃとひき肉のサンドフライ 白菜のみそ汁 ポイルキャベツ		豚肉 豆腐 あげ 味噌	油 ラード パン粉 てんぷん(大豆) 小麦粉 水あめ、砂糖	かぼちゃ 玉ねぎ 白菜 人参 キャベツ	エ 752 kcal P 22.6 g F 22.7 g C 119.7 g 塩 2.5 g
12	水	ごはん 牛乳 豚肉と野菜の炒め物 ほうれん草のサラダ		豚肉 ちくわ(小麦)	油 エッグフリーマヨ(大豆油)	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし 枝豆 ほうれん草 キャベツ コーン	エ 746 kcal P 25.6 g F 24.8 g C 112.1 g 塩 2.2 g
13	木	ごはん 牛乳 ハンバーグのケチャップソースがけ ワタンスープ		鶏肉 豚肉 豚肉	ラード 油 てんぷん 砂糖 ワタん	玉ねぎ トマト 人参 玉ねぎ キャベツ もやし ねぎ	エ 759 kcal P 28.1 g F 20.7 g C 118.9 g 塩 2.5 g
14	金	ごはん 牛乳 ふくいサーモンの塩焼 けんちん汁 ゆかりキャベツ	 ふくいの おいしい 魚献立	ふくいサーモン 豆腐	里芋	大根 人参 ごぼう ねぎ キャベツ 赤しそ	エ 667 kcal P 28.1 g F 17.6 g C 105.1 g 塩 2.3 g
17	月	ごはん 牛乳 チキンカレー フルーツのマスカットゼリー添え		鶏肉	じゃが芋 砂糖 油 砂糖	玉ねぎ 人参 バセリ にんにく 生姜 トマト 黄桃 バイン シャインマスカット	エ 784 kcal P 21.2 g F 16.0 g C 147.1 g 塩 2.7 g
18	火	パン 牛乳 白身魚のトマトソースがけ 中華風五目汁		ホキ ベーコン	油 てんぷん 砂糖 じゃが芋	玉ねぎ トマト 玉ねぎ もやし 人参 しめじ ねぎ 生姜	エ 757 kcal P 35.3 g F 25.4 g C 97.5 g 塩 3.7 g
19	水	減量パン 牛乳 鶏ちゃんうどん 小松菜と大根のひたし	 和食献立	鶏肉 あげ	うどん 砂糖 砂糖	白菜 人参 えのき ねぎ しょうが 小松菜 大根 人参	エ 617 kcal P 25.6 g F 18.3 g C 87.3 g 塩 4.2 g
20	木	ごはん 牛乳 ピビンバ わかめスープ		豚肉 みそ わかめ	しらたき 砂糖 ごま油 てんぷん	ねぎ にんにく 生姜 もやし ほうれん草 人参 キャベツ コーン	エ 637 kcal P 25.0 g F 13.3 g C 109.8 g 塩 3.0 g
21	金	ごはん 牛乳 肉団子鍋 野菜チヂミ手作りソース	 アイアン献立	鶏肉 豚肉 豆腐 揚げ おから	こんにゃく 大豆油 てんぷん 水あめ チキンオイル 米粉 ショートニング マッシュポテト てんぷん 砂糖 ごま油 チキンオイル	玉ねぎ 白菜 ねぎ 人参 えのき 生姜 人参 玉ねぎ ニら にんにく	エ 729 kcal P 23.4 g F 18.2 g C 121.3 g 塩 2.5 g
24	月	ごはん 牛乳 若狭牛と白山ポークのミンチカツ 豆乳入りみそ汁 ポイルキャベツ さつまいもクリーム大福	 ふくいの おいしい 肉献立	牛肉 豚肉 みそ 豆乳 生クリーム(乳)	油 小麦粉 パン粉 砂糖 米粉 里芋 餅 さつまいも 白あん 油 てんぷん 砂糖	玉ねぎ 大根 人参 白菜 白ねぎ キャベツ	エ 855 kcal P 26.9 g F 25.2 g C 133.2 g 塩 2.6 g
25	火	パン 牛乳 コーンチュー ドレッシングサラダ		鶏肉 ベーコン 豆乳	じゃが芋 油 油 砂糖	玉ねぎ 人参 コーン キャベツ きゅうり 人参 ブロッコリー	エ 783 kcal P 28.8 g F 24.4 g C 115.5 g 塩 3.6 g
26	水	ごはん 牛乳 大根のそぼろ煮 小松菜サラダ ふりかけ(のり香味)	 うさぎ献立	鶏肉 絹厚揚げ ツナ(大豆油) のり 青のり	こんにゃく 砂糖 油 油 砂糖 ごま 砂糖	人参 大根 枝豆 生姜 小松菜 きゅうり キャベツ 人参	エ 758 kcal P 30.6 g F 22.7 g C 113.2 g 塩 2.2 g
27	木	ごはん 牛乳 鯖の味噌煮 すまし汁 ポイルブロッコリー		鯖 味噌 さつまいも(小麦・大豆油) 豆腐	砂糖 てんぷん	玉ねぎ 人参 白ねぎ ブロッコリー	エ 743 kcal P 30.8 g F 21.7 g C 111.0 g 塩 2.8 g
28	金	ごはん 牛乳 野菜の寄せ煮 もやしとコーンのひたし		鶏肉 豆腐 あげ	てんぷん こんにゃく 砂糖	白菜 白ねぎ 人参 えのき 生姜 もやし きゅうり コーン 生姜	エ 648 kcal P 26.4 g F 12.8 g C 110.3 g 塩 2.1 g
31	月	ごはん 牛乳 韓国豚丼 豆腐と揚げのみそ汁		豚肉 みそ 豆腐 揚げ みそ	ごま油 砂糖	もやし ほうれん草 人参 にんにく 生姜 ねぎ 人参 キャベツ	エ 722 kcal P 33.9 g F 19.4 g C 109.5 g 塩 3.5 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、かぼちゃ、さつまいも、若狭牛、白山ポーク、ふくいサーモンは県産のものを使用する予定です。

☆ 物資の都合により、献立を変更する場合があります。
 ☆ 米は、R3年度敦賀市産あきさかりを使用します。
 (天候の影響により入荷されない場合もあります)

「若狭牛と白山ポークのミンチカツ」が登場します！

「白山(しらやま)ポーク」は、越前市白山地区で育てられた豚肉です。柔らかくきめ細かさ
と風味の良さが特徴です。福井が誇るブランド牛「若狭牛」とのミンチカツ、じっくり味わって食
べてください。

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！！