

令和4年11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:エネルギー P:たんぱく質 F:脂質 C:炭水化物 塩:塩化物相当量
				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	火	パン 牛乳	ハンバーグのトマトソースかけ コンソメスープ 粉ふき芋	鶏肉 豚肉 ベーコン	ラード 油 てんぷん 砂糖 じゃが芋	玉ねぎ トマト キャベツ 人参 玉ねぎ もやし パセリ パセリ	E 793 kcal P 32.1 g F 27.8 g C 105.7 g 塩 4.3 g
2	水	ココア揚げパン 牛乳	ココア揚げパン ポトフ 温州みかんゼリー	脱脂粉乳 鶏肉 ベーコン	小麦粉 ショートニング(大豆油) 砂糖 ココア 油 じゃが芋 砂糖	キャベツ 玉ねぎ 人参 ブロッコリー みかん	E 764 kcal P 23.1 g F 31.0 g C 102.5 g 塩 3.5 g
4	金	ごはん 牛乳	敦賀産あじの塩焼き 回鍋肉 名田庄漬(ふるさと漬)	あじ 豚肉 みそ 赤みそ	油 砂糖 ごま 砂糖	キャベツ 人参 玉ねぎ ピーマン 生姜 にんにく きゅうり なす 生姜	E 706 kcal P 25.3 g F 19.1 g C 114.1 g 塩 2.2 g
7	月	ごはん 牛乳	きんぴら包み焼き チャプチェ	鶏肉 豆腐 セラチン 豚肉	ごま油 てんぷん 砂糖 ごま 砂糖 春雨 ごま油 油	ごぼう 人参 玉ねぎ 生姜 生姜 にんにく 人参 ピーマン 玉ねぎ もやし キャベツ	E 719 kcal P 26.7 g F 17.4 g C 119.0 g 塩 2.0 g
8	火	パン 牛乳	鶏肉とじゃが芋のスープ煮 ビーフンサラダ	鶏肉 ベーコン	じゃが芋 ごんにやく 砂糖 ビーフン 砂糖 油	玉ねぎ 人参 ブロッコリー きゅうり キャベツ 人参	E 742 kcal P 28.9 g F 21.9 g C 112.3 g 塩 3.4 g
9	水	ごはん 牛乳	県産ボークシュウマイ チゲ鍋	豚肉 豚肉 豆腐 みそ 昆布	小麦粉 てんぷん 砂糖 ごま ごま油 砂糖	玉ねぎ キャベツ しょうが にんにく キャベツ ねぎ 白菜 人参 玉ねぎ 大根 ニラ りんご にんにく 生姜	E 711 kcal P 29.4 g F 19.0 g C 111.4 g 塩 2.1 g
10	木	ごはん 牛乳	揚げと白ねぎの和風カレー フルーツカクテル	豚肉 あげ 豆乳 寒天	じゃが芋 油 砂糖	ねぎ 玉ねぎ 人参 生姜 にんにく トマト 黄桃 パイン 桃 りんご ぶどう	E 787 kcal P 21.9 g F 19.8 g C 137.3 g 塩 2.3 g
11	金	ごはん 牛乳	鶏肉のマヨネーズ焼 豚肉と野菜の炒め物	鶏肉 豚肉	エッグフリーマヨ(大豆油) てんぷん 油 しらす	キャベツ 玉ねぎ 人参 枝豆 生姜	E 876 kcal P 33.7 g F 36.9 g C 108.3 g 塩 2.0 g
14	月	ごはん 牛乳	敦賀産かぼちゃのコロッケ 豚汁 キャベツの名田庄漬和え 福井県産梅ゼリー	豚肉 豚肉 あげ みそ	小麦粉 パン粉 油 さつまいも 砂糖	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 だいごん 白ねぎ 生姜 キャベツ 大根 生姜 しそ 梅	E 798 kcal P 24.3 g F 21.3 g C 133.8 g 塩 2.5 g
15	火	バーガーパン 牛乳	福井和風チキンカツバーガー ホクホクさつまいもスープ キャベツと人参のマヨ和え	鶏肉 ベーコン	小麦 パン粉 油 砂糖 さつまいも エッグフリーマヨ(大豆油)	人参 キャベツ 玉ねぎ パセリ キャベツ 人参	E 686 kcal P 27.9 g F 25.4 g C 86.1 g 塩 4.2 g
16	水	減量パン 牛乳	チャンボン麺 福井県産ボークギョウザ	豚肉 かまぼこ(小麦) 豚肉	中華麺 油 てんぷん てんぷん 砂糖 小麦粉 オリーブ油 油	白菜 人参 菊 しめじ もやし グリンピース 生姜 にんにく キャベツ ニラ にんにく しょうが	E 794 kcal P 31.0 g F 29.0 g C 105.1 g 塩 5.6 g
18	金	ごはん 牛乳	大豆のいそ煮 小松菜ともやしのひたし	大豆 ひじき 豚肉 あげ ちくわ(小麦)	ごんにやく 砂糖 油 砂糖	人参 グリンピース 小松菜 もやし 人参	E 739 kcal P 32.0 g F 19.6 g C 116.9 g 塩 2.4 g
21	月	ごはん 牛乳	豚肉コロッケ 春雨スープ ポイルキャベツ	豚肉 鶏肉	じゃが芋 ラード 小麦粉 パン粉(小麦 大豆) 油 米あめでんぷん 砂糖 春雨	玉ねぎ キャベツ もやし にんじん しめじ ねぎ 生姜 キャベツ	E 750 kcal P 20.8 g F 21.4 g C 123.0 g 塩 2.5 g
22	火	パン 牛乳	ボークビーンズ コールスローサラダ	豚肉 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 781 kcal P 33.9 g F 24.5 g C 113.2 g 塩 3.8 g
24	木	ごはん 牛乳	芋入りゆかりごはん 鯖の蒲焼き 白菜と揚げのみそ汁	鯖 あげ みそ	さつまいも 砂糖	赤しそ 白菜 人参 えのき ねぎ	E 739 kcal P 28.5 g F 20.4 g C 113.8 g 塩 3.4 g
25	金	ごはん 牛乳	おでん キャベツのごまひたし	鶏肉 豆腐 絹揚げ さつまいも(小麦 大豆)	里芋 ごんにやく 砂糖 ごま 砂糖	大根 人参 キャベツ きゅうり 人参 コーン	E 724 kcal P 26.6 g F 17.6 g C 121.0 g 塩 2.4 g
28	月	ごはん 牛乳	敦賀真鯛の天ぷら 打ち豆のみそ汁 キャベツときゅうりの県産梅風味和え	鯛 打ち豆 豆腐 みそ	小麦粉 てんぷん 油 砂糖	白菜 人参 しめじ ねぎ キャベツ きゅうり 梅 しそ	E 752 kcal P 29.7 g F 20.7 g C 116.6 g 塩 2.9 g
29	火	パン 牛乳	ローストチキン パンパキンシチュー	鶏肉 鶏肉 ベーコン 豆乳	砂糖 油	生姜 玉ねぎ 人参 枝豆 かぼちゃ	E 940 kcal P 39.1 g F 39.3 g C 109.5 g 塩 5.2 g
30	水	ごはん 牛乳	さわらイタリアンフライトマトソース 野菜の押し麦スープ ポイルブロッコリー	蕎麦 ベーコン	大麦	キャベツ 人参 もやし パセリ ブロッコリー	E 758 kcal P 28.4 g F 22.1 g C 115.9 g 塩 2.6 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、トマト、かぼちゃ、さつまいも、卵、敦賀真鯛、鯖、鶏肉、大豆、梅肉、押し麦、名田庄漬、梅ゼリー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)

☆ 物資の都合により、献立を変更する場合があります。

☆ 米は、R4年度敦賀市産いちほまれを使用します。

11月24日は・・・



「いい日本食」の語呂合わせから、11月24日は「利根の日」と制定されました。この日は、日本の食文化を見直し、昔ながらの伝統を守り、伝えていくことの大切さを考える日とされています。

給食でも、ご飯に合う献立がたくさん登場します。じっくりと煮出しただし味の味や、基本の調味料の「さ・し・せ・そ」で味付けした給食を味わいましょう。

いちほまれが
登場するよ!!



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!!

