



# 令和4年12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:食塩相当量
				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	木	ごはん 牛乳	すきやき風煮 アカカンバと大根の甘酢和え	豚肉 豆腐	じゃが芋 ごんにゃく 麩 砂糖 油 砂糖	玉ねぎ 人参 ねぎ 大根 きゅうり アカカンバ	E 693 kcal P 25.2 g F 14.2 g C 122.8 g 塩 1.9 g
2	金	ごはん 牛乳	ハヤシライス コールスローサラダ	豚肉	油 油 砂糖	人参 玉ねぎ グリンピース にんにく 生姜 トマト キャベツ きゅうり 人参 コーン	E 732 kcal P 24.3 g F 17.8 g C 125.2 g 塩 3.6 g
5	月	ごはん 牛乳	鯖の照焼煮 じゃが芋とわかめのみそ汁 ゆかりキャベツ	鯖 わかめ みそ	砂糖 水あめ じゃが芋	生姜 玉ねぎ 人参 えのき ねぎ キャベツ 赤しそ	E 727 kcal P 27.0 g F 18.9 g C 119.0 g 塩 2.9 g
6	火	パン 牛乳	豆腐ハンバーグ野菜あんかけ みそワタンスープ	鶏肉 豆腐 豚肉 みそ	ラード でんぷん 砂糖 ワタン	玉ねぎ 人参 ピーマン 人参 キャベツ もやし ねぎ にんにく 生姜	E 757 kcal P 34.1 g F 21.7 g C 106.3 g 塩 4.1 g
7	水	減量パン 牛乳	カレーうどん 竹輪の磯辺揚げ	豚肉 ちくわ(小麦) 青のり	うどん 砂糖 でんぷん 油 小麦粉 油	人参 玉ねぎ 白ねぎ トマト にんにく 生姜	E 815 kcal P 31.3 g F 26.3 g C 113.9 g 塩 4.6 g
8	木	ごはん 牛乳	醤油チキンカツ井 ぶくいのめくみ汁 ポイルキャベツ 水ようかん	鶏肉 豆腐 あげ 打ち豆 みそ 寒天	小麦粉 パン粉 油 砂糖 小麦 黒砂糖 砂糖	舞茸 玉ねぎ 人参 ねぎ キャベツ	E 914 kcal P 37.4 g F 26.1 g C 137.1 g 塩 4.0 g
9	金	ごはん 牛乳	大豆のいそ煮 ほうれん草とキャベツの和え物	大豆 ひじき 豚肉 あげ ちくわ(小麦)	ごんにゃく 砂糖 油 砂糖 ごま油	人参 グリンピース ほうれん草 人参 キャベツ	E 746 kcal P 31.7 g F 20.4 g C 117.9 g 塩 2.5 g
12	月	ピタパン 牛乳	ピタパン 鶏肉のマヨネーズ焼 コーンソテー ポイルキャベツ	脱脂粉乳 鶏肉 豚肉	小麦粉 砂糖 ショートニング 大豆油 エッグフリーマヨ(大豆油) でんぷん マロニー 油	コーン 人参 キャベツ 玉ねぎ ピーマン キャベツ	E 737 kcal P 33.7 g F 40.1 g C 66.3 g 塩 3.4 g
13	火	パン 牛乳	たらのフライマヨネーズ添え 肉団子のスープ ザワークラウト風ポイルキャベツ 豆乳プリンタルト	たら 鶏肉 豚肉 ベーコン 豆乳	小麦粉 パン粉 油 エッグフリーマヨ(大豆油) でんぷん チキンオイル 大豆油 砂糖 水あめ 油 油 砂糖 砂糖 米粉 ショートニング 油 でんぷん	人参 玉ねぎ 白菜 もやし パセリ キャベツ 人参	E 959 kcal P 37.3 g F 39.7 g C 111.9 g 塩 4.2 g
14	水	ごはん 牛乳	みそおでん 春雨と野菜の酢の物	鶏肉 昆布 さつまいも(小麦,大豆油) みそ	里芋 ごんにゃく 砂糖 春雨 砂糖 ごま油	大根 人参 キャベツ きゅうり 人参	E 687 kcal P 23.7 g F 14.3 g C 121.9 g 塩 2.8 g
15	木	ごはん 牛乳	豚肉と野菜の韓国風炒め 肉団子の甘酢あんかけ 大根のゆかりあえ	豚肉 みそ 鶏肉 豚肉 牛肉	砂糖 ごま油 油 ラード 砂糖 油	キャベツ にんにく 生姜 人参 玉ねぎ ピーマン もやし 玉ねぎ トマト りんご 大根 赤しそ	E 791 kcal P 32.6 g F 20.6 g C 123.7 g 塩 2.5 g
16	金	ごはん 牛乳	中華丼 鶏と豚のメンチカツ(焼)  食用ソース	豚肉 ちくわ(小麦) 鶏肉 豚肉	油 でんぷん ごま油 ラード 砂糖 でんぷん 油 さとう でんぷん	もやし 人参 玉ねぎ たけのこ しいたけ グリンピース 生姜 玉ねぎ しょうが にんにく トマト 人参 りんご	E 800 kcal P 30.7 g F 23.4 g C 120.1 g 塩 2.6 g
19	月	ごはん 牛乳	ボークカレー 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 シヤンマスカット	E 795 kcal P 21.7 g F 18.2 g C 144.5 g 塩 2.3 g
20	火	パン 牛乳	カラフル焼はんぺん 白菜スープ キャベツの和え物	鯖 ベーコン	でんぷん 砂糖 油 大豆油 粉あめ でんぷん 砂糖	人参 どうもろこし 枝豆 生姜 白菜 人参 玉ねぎ もやし ねぎ にんにく 生姜 キャベツ	E 685 kcal P 24.5 g F 23.1 g C 96.0 g 塩 3.8 g
21	水	減量パン 牛乳	けんちんうどん 豚肉と野菜のみそ炒め	鶏肉 あげ 豚肉 みそ	うどん 里芋 砂糖 油 砂糖	ごぼう 人参 ねぎ キャベツ 玉ねぎ 人参 しめじ グリンピース	E 722 kcal P 32.1 g F 21.6 g C 100.4 g 塩 4.4 g
22	木	ごはん 牛乳	かぼちゃの煮物 揚げと野菜の煮びたし 味付昆布	豚肉 揚げ 昆布 ゼラチン	ごんにゃく 砂糖 油 砂糖 砂糖	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 キャベツ 小松菜 人参	E 691 kcal P 24.5 g F 13.8 g C 125.3 g 塩 2.1 g
23	金	ごはん 牛乳	ハンバーグのケチャップソースかけ 田舎スープ ポイルブロッコリー お米deクリスマスチョコケーキ	豚肉 鶏肉 ベーコン 豆乳	ラード でんぷん 油 砂糖 じゃが芋 砂糖 油 米粉 水あめ ごんにゃく ココア	玉ねぎ トマト キャベツ 人参 玉ねぎ しめじ パセリ ブロッコリー	E 859 kcal P 27.9 g F 27.0 g C 132.9 g 塩 2.9 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。

☆ 物質の都合により、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、R4年度敦賀市産いちはれを使用します。

☆ 鶏肉、真鱈、豚肉、さつまいも、大豆、キャベツ、大根、白菜、里芋、アカカンバ、舞茸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)



敦賀の  
伝統野菜

半分に切ると、  
こんな感じ!



## 杉箸アカカンバが登場します!

敦賀市の山奥にある小さな村「杉箸」で昔から作られてきたのが、「杉箸アカカンバ」です。「アカカンバ」とは「赤かぶ」のことです。水分が多く、歯ごたえと甘みがあり、サラダに入れて食べてもおいしいです。  
アカカンバを半分に切ってみると、中心部分が赤くなっています。色あいが鮮やかなことから、フレンチやイタリアンなど世界の料理にも取り入れられているそうです。  
今月の給食では、あえ物として登場します! お楽しみに♪

みんなで守ろう!!  
コロナ対策!!

《敦賀市》

★手洗い ★マスク ★しずかに食べよう!!



杉箸は敦賀市の  
この辺りにあります。

