



令和5年2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 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		
1	水	減量パン 牛乳	あんかけきつねうどん 照り焼き肉団子 <small>3年生は給食がありません</small> 	あげ 鶏肉 豚肉 大豆	うどん 砂糖 てんぷん 油 砂糖 ラード てんぷん	人参 玉ねぎ ねぎ えのきだけ 玉ねぎ 生姜 にんにく	E 729 kcal P 29.3 g F 23.4 g C 99.1 g 塩 4.0 g	
2	木	ごはん 牛乳	肉じゃが 小松菜と大根のひたし <small>3年生は給食がありません</small>	豚肉	じゃが芋 こんにゃく 砂糖 油 砂糖	玉ねぎ 人参 枝豆 小松菜 大根 人参	E 658 kcal P 22.7 g F 12.3 g C 122.8 g 塩 1.6 g	
3	金	ごはん 牛乳	大豆のいそ煮 即席漬 1食用ミニフィッシュ(ごまなし) 	大豆 ひじき 豚肉 あげ ちくわ(小麦) いわし	こんにゃく 砂糖 油 砂糖 てんぷん	人参 グリンピース 白菜 きゅうり 人参	E 749 kcal P 33.2 g F 19.9 g C 118.0 g 塩 2.7 g	
6	月	ごはん 牛乳	ボークカレー 若狭牛と白山ポークのミンチカツ コーン入ポイルキャベツ いちごクリーム大福 	豚肉 牛肉 豚肉 生クリーム(乳)	油 油 小麦粉 パン粉 砂糖 米粉 餅 油 てんぷん 砂糖	玉ねぎ 人参 パセリ にんにく 生姜 トマト 玉ねぎ キャベツ コーン いちご レモン	E 1067 kcal P 31.9 g F 39.2 g C 149.6 g 塩 3.7 g	
7	火	パン 牛乳	梅入りローストチキン 打ち豆入りコーンスープ ポイルプロックリー イチゴジャム 	鶏肉 打ち豆 ベーコン	油 じゃが芋 砂糖	梅肉 玉ねぎ 人参 コーン パセリ プロックリー いちご	E 836 kcal P 37.4 g F 29.7 g C 106.6 g 塩 4.4 g	
8	水	ごはん 牛乳	豚肉と野菜の炒め物 タンタン汁の汁	豚肉 豚肉 豆腐 みそ 赤みそ	油 油 てんぷん こんにゃく	キャベツ もやし 玉ねぎ 人参 しいたけ グリンピース にんにく 大根 人参 枝豆	E 670 kcal P 27.1 g F 17.3 g C 107.7 g 塩 2.0 g	
9	木	菜めし 牛乳	菜めし 厚揚げの炊き合わせ 野菜の酢醤油あえ 	かつお節 絹厚揚げ 鶏肉 豚肉 鶏肉(ささみ)	砂糖 こんにゃく 砂糖 てんぷん 砂糖	青菜 人参 玉ねぎ 枝豆 キャベツ 人参 コーン	E 737 kcal P 28.3 g F 20.4 g C 115.2 g 塩 3.2 g	
10	金	ごはん 牛乳	ちくわのカレーマヨネーズ焼 春雨スープ プロックリーとコーンのサラダ ふりかけ(のり香味)	ちくわ(小麦) 鶏肉 のり 青のり	エッグフリーマヨ(大豆油) 春雨 砂糖 油 ごま 砂糖	パセリ キャベツ もやし にんじん しめじ ねぎ 生姜 プロックリー コーン	E 708 kcal P 24.9 g F 18.4 g C 114.7 g 塩 3.5 g	
13	月	ごはん 牛乳	白身魚の黄金焼 けんちん汁 ポイルキャベツ	ホキ 豆腐 あげ	エッグフリーマヨ(大豆油) てんぷん	コーン 白菜 大根 人参 キャベツ	E 709 kcal P 32.3 g F 19.9 g C 105.4 g 塩 2.2 g	
14	火	パン 牛乳	肉団子とじゃが芋のトマト煮 小松菜サラダ お米deがトッゴラ 	鶏肉 豚肉 ベーコン ツナ(大豆油) 豆乳	てんぷん チキンオイル 大豆油 じゃが芋 砂糖 水あめ 油 油 砂糖 米粉 油 砂糖 てんぷん	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 861 kcal P 30.5 g F 27.6 g C 126.2 g 塩 4.7 g	
15	水	パン 牛乳	ボトフ もやしのカレーマリネ バディヤム(アレルギー&マーガリン) <small>3年生は給食がありません</small>	鶏肉 ベーコン ツナ(大豆油) バターミルクパウダー	じゃが芋 砂糖 マーガリン 油 砂糖 水あめ	キャベツ 玉ねぎ 人参 プロックリー もやし きゅうり ブルーベリー	E 755 kcal P 29.1 g F 25.9 g C 102.6 g 塩 4.2 g	
16	木	ごはん 牛乳	豚肉と大根の煮物 白菜の和え物 味付昆布 <small>3年生は給食がありません</small> 	豚肉 絹厚揚げ 昆布 ゼラチン	こんにゃく 砂糖 油 砂糖 砂糖	人参 大根 枝豆 生姜 白菜 もやし 人参	E 697 kcal P 28.0 g F 18.2 g C 110.7 g 塩 1.9 g	
17	金	ごはん 牛乳	豚丼 冬野菜のみそ汁 名田庄漬(大根しそ風味) 	豚肉 みそ	砂糖 しらたき	玉ねぎ えのき ねぎ 大根 白菜 人参 ねぎ 大根 生姜 しそ	E 687 kcal P 27.8 g F 14.4 g C 116.8 g 塩 4.8 g	
20	月	ごはん 牛乳	スタミナ丼 カラフルシュウマイ 	豚肉 鶏肉 豚肉	砂糖 ごま油 しらたき ラード てんぷん パン粉 砂糖 水あめ	人参 玉ねぎ もやし ニラ にんにく 生姜 人参 コーン 玉ねぎ ほうれん草 生姜	E 726 kcal P 28.6 g F 19.6 g C 113.6 g 塩 2.5 g	
21	火	学年末考査1日目のため、給食はありません。						
22	水	ごはん 牛乳	おでん もやしとコーンのひたし	鶏肉 厚揚げ さつまい(小麦、大豆油) 昆布	里芋 こんにゃく 砂糖 砂糖	大根 人参 もやし きゅうり コーン	E 695 kcal P 26.6 g F 16.1 g C 116.4 g 塩 2.3 g	
24	金	ごはん 牛乳	照り焼きハンバーグ ごぼうのみそ汁 ポイルキャベツ 	鶏肉 豚肉 揚げ 豆腐 みそ	ラード 油 砂糖 てんぷん	生姜 玉ねぎ ごぼう 玉ねぎ 人参 ねぎ キャベツ	E 796 kcal P 29.7 g F 23.8 g C 120.9 g 塩 3.1 g	
27	月	ごはん 牛乳	キーマカレー ささみとキャベツのサラダ ヨーグルト	豚肉 鶏肉(ささみ) 脱脂粉乳 ゼラチン 寒天	油 砂糖	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 トマト コーン	E 849 kcal P 30.1 g F 23.4 g C 137.5 g 塩 2.5 g	
28	火	きなこ揚げパン 肉団子のスープ プロックリーとコーンのマヨあえ	きな粉 脱脂粉乳 鶏肉 豚肉 ベーコン	小麦粉 ショートニング(大豆油) 砂糖 油 てんぷん チキンオイル 大豆油 砂糖 水あめ 油	人参 玉ねぎ 白菜 もやし パセリ	E 744 kcal P 25.0 g F 35.7 g C 82.3 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。

☆ 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年度敦賀産産いちはれを使用します。

☆ 里芋、ねぎ、キャベツ、きゅうり、大豆、豚肉、若狭牛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)

2月3日は 節分

節分にいり豆を
年の数や年に1つ足し
た数を食べて、1年を元気
に過ごすことができると言わ
れています。

2月7日は「ふるさとの日」

福井県が誕生したのは、
1881年2月7日です。
この日を記念して2月7日を
「ふるさとの日」としました。

みんなで守ろう!! コロナ対策!!

★手洗い ★マスク ★こまめに換気