



令和5年4月 予定献立表



松陵中学校

| 日 | 曜日 | 主食 牛乳 | 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 E: kcal たんぱく質 P: g 脂質 F: g 炭水化物 C: g 食塩相当量 塩: g |
|----|----|------------|---|---------------------------|---|---|--|
| | | | | 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 | |
| 12 | 水 | ごはん 牛乳 | 肉団子鍋 もやしとコーンのひたし | 鶏肉 豚肉 豆腐 揚げ | こんにゃく 大豆油 でんぷん 水あめ チキンオイル 砂糖 | 玉ねぎ 白菜 ねぎ 人参 えのき 生姜 もやし きゅうり コーン | E 647 kcal P 23.7 g F 13.5 g C 110.6 g 塩 2.2 g |
| 13 | 木 | ごはん 牛乳 | 菜の花コロッケ ためき汁 ほうれん草のひたし | 豚肉 あげ | じゃが芋 油 小麦粉 パン粉 砂糖 | 玉ねぎ 菜花 コーン 人参 大根 ねぎ 生姜 えのき ほうれん草 人参 | E 712 kcal P 23.3 g F 18.9 g C 117.7 g 塩 2.1 g |
| 14 | 金 | ごはん 牛乳 | 八宝菜 焼餃子 | 豚肉 豚肉 鶏肉 大豆 | 油 でんぷん 小麦粉 砂糖 ラード 大豆油 でんぷん 水あめ | 白菜 人参 玉ねぎ もやし しめじ 生姜 枝豆 キャベツ 玉ねぎ にら しょうが | E 115 kcal P 25.9 g F 17.4 g C 118.8 g 塩 1.6 g |
| 17 | 月 | 食パン 牛乳 | 食パン ハンバーグのケチャップソースかけ 五目スープ キャベツとコーンのマヨあえ | 脱脂粉乳 鶏肉 豚肉 ベーコン | 小麦粉 ショートニング 砂糖 ラード 油 でんぷん 砂糖 エッグフリーマヨ(大豆油) | 玉ねぎ トマト キャベツ 玉ねぎ もやし 人参 ねぎ 生姜 にんにく キャベツ コーン | E 615 kcal P 26.0 g F 28.8 g C 67.6 g 塩 3.4 g |
| 18 | 火 | パン 牛乳 | 鶏肉と白菜とトマトのポトフ 小松菜とコーンのサラダ お祝いいちごゼリー | 鶏肉 豆乳 大豆 | じゃが芋 油 砂糖 水飴 砂糖 油 | 白菜 玉ねぎ 人参 トマト パセリ 小松菜 キャベツ きゅうり 人参 コーン いちご | E 725 kcal P 25.8 g F 21.3 g C 112.4 g 塩 3.3 g |
| 19 | 水 | 黒糖パン 牛乳 | 黒糖パン じゃが芋とキャベツのスープ煮 ほうれん草と大根のサラダ | 脱脂粉乳 ウインナー | 小麦粉 ショートニング(大豆油) 砂糖 黒砂糖 じゃが芋 砂糖 エッグフリーマヨ(大豆油) | 玉ねぎ 人参 ブロッコリー キャベツ ほうれん草 キャベツ コーン 大根 | E 874 kcal P 27.3 g F 34.1 g C 119.4 g 塩 4.0 g |
| 20 | 木 | ごはん 牛乳 | わかめご飯 アジフライ 豆腐と揚げのみそ汁 ブロッコリーの和え物 | わかめ 鰹 豆腐 揚げ みそ | 油 パン粉 小麦粉 砂糖 | ねぎ 人参 キャベツ ブロッコリー | E 780 kcal P 31.9 g F 21.7 g C 120.0 g 塩 4.3 g |
| 21 | 金 | ごはん 牛乳 | チキンカレー ナタデココ入りミックスフルーツ | 鶏肉 | じゃが芋 油 | 玉ねぎ 人参 パセリ にんにく 生姜 トマト ナタデココ 黄桃 パイン | E 803 kcal P 21.5 g F 19.9 g C 143.3 g 塩 2.8 g |
| 24 | 月 | ごはん 牛乳 | 韓国風豚丼 わかめスープ | 豚肉 みそ ベーコン わかめ | ごま油 砂糖 でんぷん | もやし ほうれん草 人参 にんにく 生姜 玉ねぎ コーン キャベツ | E 693 kcal P 29.8 g F 16.8 g C 110.8 g 塩 3.2 g |
| 25 | 火 | パン 牛乳 | キャベツメンチカツ手作りソースかけ(焼料理) コーンソテー ポイルブロッコリー | 鶏肉 豚肉 豚肉 | ラード 砂糖 油 マロニー 油 | キャベツ 玉ねぎ トマト コーン 人参 キャベツ 玉ねぎ ピーマン ブロッコリー | E 873 kcal P 35.9 g F 30.6 g C 113.6 g 塩 4.1 g |
| 26 | 水 | ごはん 牛乳 | 厚あげのたきあわせ ささみとキャベツの和風あえ | 絹厚あげ 鶏肉 豚肉 鶏肉 | こんにゃく 砂糖 でんぷん 砂糖 | 人参 玉ねぎ グリンピース キャベツ 人参 | E 742 kcal P 30.5 g F 20.8 g C 113.7 g 塩 1.9 g |
| 27 | 木 | ごはん 牛乳 | 鯖の味噌煮 のっぺい汁 名田庄漬(大根しそ風味) | 鯖 味噌 あげ | 砂糖 でんぷん 里芋 でんぷん こんにゃく ごま油 | 大根 人参 ごぼう ねぎ 大根 生姜 しそ | E 749 kcal P 30.0 g F 21.9 g C 112.2 g 塩 2.8 g |
| 28 | 金 | ごはん 牛乳 | 鶏の唐揚げねぎソースかけ 揚げとじゃが芋のみそ汁 ゆかりキャベツ | 鶏肉 あげ わかめ みそ | でんぷん 油 砂糖 じゃが芋 | ねぎ レモン 玉ねぎ 人参 キャベツ 赤しそ | E 868 kcal P 34.0 g F 31.4 g C 119.9 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、名田庄漬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年度敦賀市産あきさかりを使用します。



予定献立表について



毎日の給食の献立を載せています。献立名の横には、使われている食品が書いてあります。栄養価はエネルギーとたんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量を載せています。(小学校は中学年の栄養価で記載されています)

| 主食 牛乳 | 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 E: kcal たんぱく質 P: g 脂質 F: g 炭水化物 C: g 食塩相当量 塩: g |
|-----------|---------------------------|---------------------------|-------------------------|-------------------------|--|
| | | 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 | |
| ごはん 牛乳 | すきやき風煮 小松菜ともやしのひたし | 豚肉 豆腐 | じゃが芋 こんにゃく 麩 砂糖 油 砂糖 | 玉ねぎ 人参 ねぎ 小松菜 もやし 人参 | E 681 kcal P 26.5 g F 14.2 g C 119.2 g 塩 2.1 g |

栄養強化

ふるさとメニュー

こんなマークを見つけてみよう。
その他にもいろいろなマークがあるよ！

アイアン献立

鉄を多く含んだ献立で



アイアン献立

このマークが目印だよ。



歯っぴー献立

カルシウムを多く含んだ献立で



歯っぴー献立

このマークが目印だよ。

ふるさと献立

福井県や敦賀市にちなんだ献立です！



ふるさと献立

このマークが目印だよ。



人気の献立



ふくいの
おいしい
魚献立



このマークが目印だよ。

旬の野菜を食べよう！

栄養がたっぷりでもおいしい旬の食べ物をたくさん食べましょう！



春キャベツ たけのこ さやえんどう アスパラガス 菜の花

例「すきやき風煮」には豚肉や豆腐、じゃがいも、たまねぎなどが使われています。食べ物は体への働きによって赤・黄・緑の3つのグループに分かれます。

