

令和5年6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 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩相当量 g
				赤 血や肉になる	黄 熱や力のものになる	緑 体の調子を整える					
1	木	ごはん 牛乳	大豆のいそ煮 小松菜の酢醤油和え	大豆 ひじき 豚肉 あげ ちくわ(小麦)	こんにゃく 砂糖 油 砂糖	人参 グリンピース 小松菜 キャベツ 人参 コーン	工 750 kcal P 31.5 g F 19.8 g C 1202 g 塩 2.3 g	えいようか 工 2.0 g P 0.4 g F 0.4 g C 0.0 g 塩 0.0 g			
2	金	ごはん 牛乳	春巻き 八宝菜	豚肉 豚肉	油 大豆油 香料 でんぶん 小麦粉 米粉 砂糖 ラード ショートニング(大豆) でんぶん	玉ねぎ 人参 キャベツ 生姜 しいたけ 白菜 人参 玉ねぎ もやし しめじ 生姜 枝豆	工 815 kcal P 24.9 g F 28.6 g C 1203 g 塩 1.7 g	えいようか 工 2.0 g P 0.4 g F 0.4 g C 0.0 g 塩 0.0 g			
5	月	ごはん 牛乳	さつまあげの肉詰め 真だくさんみそ汁 名田庄漬(大根しそ風味)	さつまあげ(大豆) 鶏肉 豚肉 みそ あげ	米粉 こんにゃく	玉ねぎ もやし 人参 しめじ ねぎ 大根 生姜 しそ	工 693 kcal P 29.9 g F 17.6 g C 108.7 g 塩 4.0 g	えいようか 工 2.0 g P 0.4 g F 0.4 g C 0.0 g 塩 0.0 g			
6	火	パン 牛乳	ポークストロガノフ もやしのカレーマリネ	豚肉 ツナ(大豆油)	じやが芋 砂糖 でんぶん 油 砂糖	人参 玉ねぎ しめじ にんにく トマト もやし きゅうり	工 763 kcal P 32.2 g F 24.7 g C 105.7 g 塩 4.0 g	えいようか 工 2.0 g P 0.4 g F 0.4 g C 0.0 g 塩 0.0 g			
7	水	減量パン 牛乳	肉うどん スマミナコロッケ	豚肉 あげ 豚肉	うどん 砂糖 じゃが芋 油 小麦粉 パン粉	人参 玉ねぎ えのき ねぎ 玉ねぎ 人参 にんにく	工 753 kcal P 29.9 g F 25.9 g C 100.0 g 塩 3.0 g	ふくいの食材			
8	木	ごはん 牛乳	麦入り菜めし 鮭の野菜あんかけ のつべい汁	かつお節 鮭 あげ	砂糖 大麦 でんぶん 砂糖 里芋 でんぶん こんにゃく ごま油	青菜 玉ねぎ 人参 ピーマン 大根 人参 ごぼう ねぎ	工 716 kcal P 35.7 g F 14.9 g C 114.9 g 塩 3.8 g	えいようか 工 2.0 g P 0.4 g F 0.4 g C 0.0 g 塩 0.0 g			
9	金	ごはん 牛乳	ミートボールの酢豚風 中華風春雨サラダ	豚肉 鶏肉	砂糖 でんぶん 油 チキンオイル 水あめ 大豆油 春雨 ごま油 砂糖	玉ねぎ 人参 キャベツ グリンピース にんにく トマト キャベツ きゅうり 人参	工 715 kcal P 23.9 g F 15.6 g C 124.9 g 塩 2.3 g	えいようか 工 2.0 g P 0.4 g F 0.4 g C 0.0 g 塩 0.0 g			
12	月	ごはん 牛乳	切り干し大根のうま煮 キャベツときゅうりの県産梅風味和え	豚肉 あげ	じゃが芋 油 砂糖 砂糖	人参 切り干し大根 キャベツ きゅうり 人参 梅 しそ	工 708 kcal P 24.4 g F 15.3 g C 126.8 g 塩 2.7 g	ふくいの食材			
13	火	パン 牛乳	照り焼きハンバーグ 田舎スープ ボイルブロッコリー	鶏肉 豚肉 ベーコン	ラード 油 砂糖 でんぶん じゃが芋	生姜 玉ねぎ キャベツ 人参 玉ねぎ しめじ パセリ ブロッコリー	工 802 kcal P 32.4 g F 27.8 g C 106.4 g 塩 4.5 g	えいようか 工 2.0 g P 0.4 g F 0.4 g C 0.0 g 塩 0.0 g			
14	水	ごはん 牛乳	県産ポークシュウマイ(米粉) 豚肉と野菜のバーベキュー炒め	豚肉 豚肉	米粉 でんぶん 砂糖 ラード 油 砂糖	玉ねぎ キャベツ しょうが 人参 玉ねぎ キャベツ ピーマン しめじ コーン にんにく トマト	工 709 kcal P 25.6 g F 17.6 g C 117.1 g 塩 1.9 g	えいようか 工 2.0 g P 0.4 g F 0.4 g C 0.0 g 塩 0.0 g			
15	木	ごはん 牛乳	チャップエ 切り干し大根のごま油風味	豚肉	砂糖 春雨 ごま油 油 砂糖 ごま油	生姜 にんにく しあわせ 人参 ピーマン 玉ねぎ キャベツ 切り干し大根 きゅうり 人参 コーン	工 645 kcal P 19.9 g F 12.6 g C 118.1 g 塩 2.0 g	えいようか 工 2.0 g P 0.4 g F 0.4 g C 0.0 g 塩 0.0 g			
16	金	ごはん 牛乳	チキンソースカツ丼 県産まいたけのすまし汁 ボイルキャベツ 福井県産梅ゼリー	鶏肉 豆腐	パン粉(大豆粉) でんぶん 油 砂糖 砂糖	トマト まいたけ 玉ねぎ 人参 ねぎ キャベツ 梅	工 807 kcal P 30.6 g F 19.4 g C 131.0 g 塩 2.9 g	えいようか 工 2.0 g P 0.4 g F 0.4 g C 0.0 g 塩 0.0 g			
19	月	ごはん 牛乳	鶏肉の梅マヨネーズ焼き 飛鳥鍋風汁 きゅうりの塩もみ	鶏肉 みそ 豆乳	エッグフリーマヨ(大豆油) さつまいも	梅肉 大根 人参 白菜 白ねぎ きゅうり	工 801 kcal P 30.9 g F 27.4 g C 113.6 g 塩 3.3 g	えいようか 工 2.0 g P 0.4 g F 0.4 g C 0.0 g 塩 0.0 g			
20	火	パン 牛乳	白身魚のマヨネーズ焼き 豆乳コーンポタージュ ミニサラダ	ホキ ベーコン 豆乳	エッグフリーマヨ(大豆油) でんぶん 油	玉ねぎ 人参 コーン パセリ キャベツ きゅうり	工 886 kcal P 37.8 g F 35.6 g C 105.2 g 塩 4.7 g	えいようか 工 2.0 g P 0.4 g F 0.4 g C 0.0 g 塩 0.0 g			
21	水	減量パン 牛乳	みそラーメン 焼餃子	豚肉 みそ 赤みそ 豚肉 鶏肉 大豆粉	中華麺 油 小麦粉 砂糖 ラード 大豆油 でんぶん 水あめ	キャベツ 人参 もやし 玉ねぎ ねぎ 生姜 にんにく キャベツ 玉ねぎ にら しょうが	工 702 kcal P 28.7 g F 20.8 g C 105.5 g 塩 3.7 g	えいようか 工 2.0 g P 0.4 g F 0.4 g C 0.0 g 塩 0.0 g			
22	木	ごはん 牛乳	大豆とわかめのごはん カツオカツ 揚げとえのきのすまし汁	大豆 わかめ 鰹 大豆でんぶん 豆腐 あげ	油 大豆油 小麦粉 パン粉(大豆) 砂糖	玉ねぎ 生姜 えのき 人参 玉ねぎ ねぎ	工 692 kcal P 24.4 g F 20.1 g C 222.5 g 塩 3.8 g	えいようか 工 2.0 g P 0.4 g F 0.4 g C 0.0 g 塩 0.0 g			
23	金					給食なし					
26	月	ごはん 牛乳	フランクのケチャップソースかけ ビーフンの炒め物	豚肉 豚肉	砂糖 でんぶん ビーフン 油	トマト 玉ねぎ 人参 キャベツ	工 783 kcal P 26.9 g F 22.3 g C 121.8 g 塩 2.7 g	えいようか 工 2.0 g P 0.4 g F 0.4 g C 0.0 g 塩 0.0 g			
27	火	パン 牛乳	鶏ささみレモンソースかけ 野菜の押し麦スープ	鶏肉 ベーコン	でんぶん 砂糖 油 大麦	しょうが ねぎ レモン キャベツ 人参 もやし パセリ	工 790 kcal P 40.6 g F 25.7 g C 1002 g 塩 4.1 g	えいようか 工 2.0 g P 0.4 g F 0.4 g C 0.0 g 塩 0.0 g			
28	水	ごはん 牛乳	ちくわのマヨネーズ焼き じゃが芋のそぼろ煮	ちくわ(小麦) 鶏肉	エッグフリーマヨ(大豆油) じゃが芋 こんにゃく 砂糖	パセリ 人参 玉ねぎ グリンピース	工 738 kcal P 26.3 g F 18.2 g C 125.5 g 塩 2.4 g	えいようか 工 2.0 g P 0.4 g F 0.4 g C 0.0 g 塩 0.0 g			
29	木	ごはん 牛乳	豚肉の生姜焼き あけと野菜の味噌汁 ボイルキャベツ	豚肉 味噌 あげ 豆腐	砂糖 油 でんぶん	玉ねぎ 生姜 小松菜 人参 えのき ねぎ キャベツ	工 746 kcal P 34.6 g F 21.3 g C 108.6 g 塩 3.0 g	えいようか 工 2.0 g P 0.4 g F 0.4 g C 0.0 g 塩 0.0 g			
30	金	ごはん 牛乳	ポークカレー 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 シャインマスカット	工 788 kcal P 21.7 g F 17.3 g C 144.8 g 塩 2.1 g	えいようか 工 2.0 g P 0.4 g F 0.4 g C 0.0 g 塩 0.0 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。

☆ 物資の都合により、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ゲン物質を表示しています。

☆ 米は、R 4 年度教質市産あきさかりを使用します。

☆ ねぎ、キャベツ、えのきだけ、まいたけ、うめ、にんにく、大豆、ポークしゅうまい、チキンカツ、名田庄漬は県産のものを使用する予定です。