



令和5年7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）			えいようか エ:エネルギー P:タンパク質 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	
3	月	クロワッサン 牛乳	じゃが芋とワインナーのスープ煮 キャベツとコーンのサラダ	ワインナー	じゃが芋 こんにゃく 砂糖 油 砂糖	玉ねぎ 人参 枝豆 キャベツ きゅうり 人参 コーン	エ 650 kcal P 19.2 g F 36.6 g C 69.3 g 塩 2.8 g
4	火	パン 牛乳	ケールとベーコンのコロッケ コンソメスープ プロッコリーの酢醤油和え	ベーコン 鶏肉 ベーコン	じゃが芋 小麦粉 パン粉 油 砂糖	ケール 玉ねぎ キャベツ 人参 もやし プロッコリー	エ 774 kcal P 28.4 g F 29.1 g C 101.0 g 塩 3.9 g
5	水	減量パン 牛乳	野菜しようゆラーメン 県産ポークシュウマイ(米粉) キャベツの名田庄漬和え	豚肉 豚肉	中華麺 米粉 でんぶん 砂糖 ラード	キャベツ もやし 人参 ねぎ 玉ねぎ キャベツ しょうが キャベツ 大根 生姜 しそ	エ 693 kcal P 31.2 g F 21.3 g C 98.1 g 塩 4.3 g
6	木	ごはん 牛乳	ゆかりご飯 星型ハンバーグ ケチャップソースかけ 豆腐と玉ねぎのみぞ汁 ピリ辛きゅうり	鶏肉 豚肉 味噌 豆腐 あげ	ラード 砂糖 でんぶん	赤しそ 玉ねぎ 生姜 にんにく トマト 玉ねぎ 人参 キャベツ ねぎ きゅうり	エ 730 kcal P 28.0 g F 20.6 g C 116.2 g 塩 4.4 g
7	金	ごはん 牛乳	鯖のかば焼き風(焼) そうめんのふし汁 キャベツときゅうりの和え物 七夕デザート	鯖 あげ 寒天	でんぶん 砂糖 そうめん 油 砂糖 水あめ 油	生姜 玉ねぎ 人参 オクラ しいたけ キャベツ きゅうり コーン レモン ぶどう みかん	エ 967 kcal P 32.1 g F 40.0 g C 126.7 g 塩 3.6 g
10	月	ごはん 牛乳	ビビンバ わかめスープ	豚肉 みそ わかめ ベーコン	しらたき 砂糖 ごま油 でんぶん	ねぎ にんにく 生姜 もやし ほうれん草 人参 キャベツ 玉ねぎ コーン えのき	エ 671 kcal P 28.4 g F 16.1 g C 111.1 g 塩 2.9 g
11	火	パン 牛乳	ポークビーンズ 小松菜サラダ	豚肉 ベーコン 大豆	じゃが芋 砂糖 でんぶん 油 油 砂糖	玉ねぎ 人参 しめじ トマト 小松菜 きゅうり キャベツ 人参	エ 761 kcal P 31.2 g F 23.6 g C 112.6 g 塩 4.0 g
12	水	ごはん 牛乳	絹揚げ入り麻婆なす パンサンスー ひじきふりかけ	豚肉 純厚揚げ みそ ひじき こんぶ	でんぶん 砂糖 油 春雨 砂糖 ごま油 砂糖 ごま	なす 玉ねぎ にんにく 生姜 人参 ねぎ キャベツ きゅうり 人参	エ 759 kcal P 28.0 g F 22.3 g C 117.9 g 塩 2.5 g
13	木				給食なし		
14	金				給食なし		
18	火	食パン 牛乳	白身魚のフライ 野菜スープ ボイルキャベツ 1食用エッグフリーマヨネーズ	ホキ ベーコン	パン粉(大豆粉) 小麦粉 でんぶん 油 エッグフリーマヨ(大豆油)	もやし 玉ねぎ 人参 しいたけ コーン バセリ キャベツ	エ 625 kcal P 22.9 g F 30.5 g C 69.1 g 塩 3.1 g
19	水	減量パン 牛乳	ジャジャ麺 中華風サラダ	豚肉 みそ 赤みそ	中華麺 砂糖 でんぶん 油 ごま油 砂糖	玉ねぎ 人参 グリンピース にんにく 生姜 キャベツ きゅうり 人参	エ 689 kcal P 28.2 g F 20.6 g C 103.7 g 塩 4.2 g
20	木	ごはん 牛乳	ソースミンチカツ丼(焼) 豆腐のすまじけ ボイルキャベツ	鶏肉 豚肉 大豆 豆腐	ラード 砂糖 でんぶん	玉ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 しめじ ねぎ キャベツ	エ 814 kcal P 26.2 g F 28.4 g C 117.3 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ゲン物質を表示しています。

☆ ケール、じゃがいも、キャベツ、ねぎ、きゅうり、なす、トマト、大豆、うめ、名田庄漬けは県産のものを使用する予定です。

☆ 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。



なつ しゅん や さ い しょ う か い
夏が旬の野菜を紹介します!

