





令和5年8・9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 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	
28	月	ごはん 牛乳	スタミナ丼 わかめスープ 日向夏ゼリー	豚肉 ベーコン わかめ	砂糖 ごま油 しらたき でんぶん 砂糖 でんぶん	人参 玉ねぎ もやし ニラ にんにく 生姜 えのき もやし コーン 日向夏	エ 762 kcal P 29.0 g F 19.9 g C 132.0 g 塩 3.4 g
29	火	バーガーパン 牛乳	5種の野菜入りメンチカツ まいたけとほうれん草のスープ ポイルキャベツ 1食用とんかつソース 	豚肉 ベーコン	小麦粉 パン粉(小麦・大豆)でんぶん 大豆油 砂糖 油 さとう コーンスターチ	玉ねぎ とうもろこし 人参 キャベツ ほうれん草 ほうれん草 舞茸 玉ねぎ 人参 キャベツ トマト 人参 りんご デーツ	エ 622 kcal P 21.4 g F 24.8 g C 80.1 g 塩 3.6 g
30	水	ごはん 牛乳	焼き鯖のしょうがじょうゆかけ なすのみそ汁 きゅうりの塩もみ	鯖 あげ みそ	じゃがいも	生姜 なす 玉ねぎ 人参 きゅうり	エ 824 kcal P 32.2 g F 33.3 g C 107.1 g 塩 2.7 g
31	木	ごはん 牛乳	夏野菜のカレーライス フルーツカクテル 	豚肉 豆乳 寒天	砂糖 油 砂糖	玉ねぎ 人参 かぼちゃ 枝豆 にんにく 生姜 なす トマト 黄桃 バイন 桃 りんご ぶどう 	エ 790 kcal P 22.1 g F 17.8 g C 142.8 g 塩 2.1 g
1	金	ごはん 牛乳	筑前煮 ほうれん草のひたし ういろう	鶏肉	さといも こんにやく 油 砂糖 砂糖 米粉 砂糖 でんぶん(タピオカ)	人参 ごぼう 枝豆 ほうれんそう キャベツ 人参 コーン	エ 737 kcal P 22.9 g F 14.3 g C 133.2 g 塩 2.1 g
5	火	黒糖パン 牛乳	ポークロケツ 鶏肉と野菜ののいためもの ブロッコリーのマヨ和え 	豚肉 鶏肉 ちくわ(小麦)	じゃが芋 小麦粉 パン粉 米粉 大豆油 砂糖 油 しらたき エッグフリーマヨ(大豆油)	玉ねぎ キャベツ 玉ねぎ 人参 グリンピース 生姜 ブロッコリー	エ 900 kcal P 32.1 g F 32.6 g C 122.6 g 塩 3.8 g
6	水	減量パン 牛乳	ごまだれ冷中華 ちくわのマヨネーズ焼 1食用ごまだれ冷中華スープ 	鶏肉 ちくわ(小麦)	砂糖 ごま油 中華麺 エッグフリーマヨ(大豆油) 砂糖 ごま ごま油	もやし きゅうり 人参 パセリ	エ 745 kcal P 34.2 g F 21.3 g C 109.1 g 塩 6.0 g
7	木	ごはん 牛乳	梅ごはん 鶏の唐揚げねぎソースかけ 豆腐とえのきのすまし汁 ポイルキャベツ	鶏肉 豆腐 うすあげ	でんぶん でんぶん 油 砂糖	梅 ねぎ レモン えのき 人参 玉ねぎ ねぎ キャベツ	エ 842 kcal P 32.5 g F 32.0 g C 112.1 g 塩 4.6 g
8	金	ごはん 牛乳	かぼちゃのそぼろ煮 小松菜ともやしのひたし 味付けのり 	鶏肉 のり	こんにやく 砂糖 砂糖 砂糖 水あめ	かぼちゃ 人参 玉ねぎ グリンピース 小松菜 もやし 人参	エ 670 kcal P 24.1 g F 13.0 g C 122.3 g 塩 1.9 g
11	月	牛乳	期末考査のため給食なし				
12	火	パン 牛乳	フランクのケチャップソースかけ マカロニスープ ブロッコリーの酢醤油和え	豚肉 ベーコン	砂糖 でんぶん マカロニ 砂糖	トマト 玉ねぎ キャベツ 人参 コーン しいたけ パセリ ブロッコリー	エ 782 kcal P 30.0 g F 27.0 g C 104.2 g 塩 4.8 g
13	水	ごはん 牛乳	切り干し大根のうま煮 野菜の甘酢和え ふりかけ(のり香味) 	豚肉 あげ のり 青のり	じゃが芋 油 砂糖 砂糖 ごま 砂糖	人参 切り干し大根 キャベツ きゅうり 人参 コーン	エ 726 kcal P 25.1 g F 15.9 g C 129.5 g 塩 2.6 g
14	木	ごはん 牛乳	うさぎ型ハンバーグ(照り焼き風) オニオンスープ 粉ふきいも 	鶏肉 豚肉 ベーコン	ラード 油 砂糖 でんぶん じゃが芋	玉ねぎ 生姜 にんにく キャベツ 玉ねぎ 人参 パセリ パセリ	エ 731 kcal P 24.6 g F 17.6 g C 124.6 g 塩 3.9 g
15	金	ごはん 牛乳	県産あじの磯辺フライ 夏野菜のみそ汁 ポイルキャベツ 	あじ 青のり あげ みそ	小麦粉 パン粉 油	かぼちゃ なす 玉ねぎ 人参 キャベツ 	エ 747 kcal P 29.1 g F 20.9 g C 116.5 g 塩 2.8 g
19	火	ナン 牛乳	キーマカレー 野菜のドレッシング和え レモンゼリー 	牛肉 豚肉	油 油 砂糖 粉あめ 砂糖 でんぶん	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 グリンピース トマト レーズン キャベツ きゅうり 人参 コーン レモン	エ 696 kcal P 27.3 g F 23.1 g C 99.5 g 塩 3.6 g
20	水	減量パン 牛乳	野菜しょうゆラーメン 揚げぎょうざ	豚肉 豚肉 大豆	中華麺 小麦粉 砂糖 ごま油 油 でんぶん ラード	キャベツ もやし 人参 ねぎ 玉ねぎ ニラ 生姜 キャベツ	エ 749 kcal P 30.9 g F 25.9 g C 102.2 g 塩 4.4 g
21	木	ごはん 牛乳	さわらの南蛮漬け 五目スープ 	さくら ベーコン	砂糖 でんぶん ごま油 油	玉ねぎ 人参 ビーマン キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし ねぎ 生姜 にんにく	エ 657 kcal P 16.1 g F 18.3 g C 108.8 g 塩 2.6 g
22	金	ごはん 牛乳	鶏肉と野菜のさっぱり煮 豆乳入りみそ汁	鶏肉 みそ 豆乳	砂糖	人参 ブロッコリー 生姜 にんにく かぼちゃ 玉ねぎ 人参 キャベツ ねぎ	エ 735 kcal P 30.5 g F 21.4 g C 109.9 g 塩 2.7 g
25	月	ごはん 牛乳	豚肉と野菜の韓国風炒め 春雨スープ 	豚肉 ベーコン	しらたき ごま油 砂糖 春雨	玉ねぎ ニラ 人参 にんにく 生姜 キャベツ もやし にんじん しめじ ねぎ 生姜	エ 735 kcal P 30.5 g F 21.4 g C 109.9 g 塩 2.7 g
26	火	パン 牛乳	大豆とじゃがいものミートソース煮 大根とツナのサラダ イチゴジャム	豚肉 大豆 ツナ(大豆油)	じゃが芋 油 砂糖 油 砂糖	玉ねぎ 人参 グリンピース トマト 大根 きゅうり 人参 いちご	エ 845 kcal P 34.6 g F 25.0 g C 129.6 g 塩 3.9 g
27	水	ごはん 牛乳	回鍋肉 ささみと野菜のマヨネーズサラダ 十五夜デザート 	豚肉 みそ 赤みそ 鶏肉 寒天	油 砂糖 エッグフリーマヨ(大豆油) 砂糖 砂糖 水あめ 油	キャベツ 人参 玉ねぎ ビーマン 生姜 にんにく キャベツ きゅうり 人参 コーン みかん レモン	エ 722 kcal P 24.6 g F 19.8 g C 118.6 g 塩 1.5 g
28	木	ごはん 牛乳	大豆とわかめのごはん 肉じゃが 白菜のひたし 	大豆 わかめ 牛肉	じゃが芋 こんにやく 砂糖 油 砂糖	玉ねぎ 人参 グリンピース きゅうり 白菜 人参	エ 713 kcal P 25.4 g F 16.3 g C 126.5 g 塩 3.8 g
29	金	二州地区新人大会のため給食なし					

☆ 「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。
☆ ねぎ、キャベツ、えのきだけ、まいたけ、かぼちゃ、大豆、トマト、あじ、さわら、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。
☆