



令和5年10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 塩分量
				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	
2	月	ごはん 牛乳	カラフルシウマイ 豆腐と野菜のみそ汁 きゅうりの塩もみ	鶏肉 豚肉 豆腐 あげ みそ	ラード でんぶん パン粉 小麦粉 砂糖 水あめ	人参 コーン 玉ねぎ ほうれん草 生姜 ねぎ 人参 大根 もやし きゅうり	エ 685 kcal P 23.1 g F 18.4 g C 111.0 g 塩 2.5 g
3	火	パン 牛乳	かぼちゃのブラウنشチュー ほうれん草と大豆のサラダ 	豚肉 大豆	砂糖 でんぶん 油 エッグフリーマヨ(大豆油)	かぼちゃ 人参 玉ねぎ 枝豆 にんにく トマト ほうれん草 人参 キャベツ	エ 820 kcal P 31.8 g F 29.8 g C 109.9 g 塩 4.1 g
4	水	フォカッチャ 牛乳	スパゲティタリアン コーングラタン ポイルブロッコリー	ウインナー ベーコン おから 豆乳	スパゲティ 油 じゃがいも 米粉 水あめ 砂糖 ショートニング でんぶん	キャベツ 玉ねぎ 人参 ビーマン トマト とうもろこし 玉ねぎ ブロッコリー	エ 706 kcal P 26.6 g F 28.6 g C 91.2 g 塩 3.5 g
5	木	ごはん 牛乳	すきやき風煮 キャベツときゅうりの県産梅風味和え 温州みかんゼリー	牛肉 豆腐	じゃが芋 こんにゃく 麩 砂糖 油 ごま 砂糖 砂糖	玉ねぎ 人参 ねぎ キャベツ きゅうり 人参 梅 しそ みかん	エ 756 kcal P 25.2 g F 17.0 g C 134.3 g 塩 2.3 g
6	金	ごはん 牛乳	チキンソースカツ丼 揚げとえのきのすまし汁 ポイルキャベツ 	鶏肉 豆腐 あげ	パン粉(大豆粉) でんぶん 油 砂糖	トマト えのき 人参 玉ねぎ ねぎ キャベツ	エ 807 kcal P 32.7 g F 22.4 g C 121.8 g 塩 2.6 g
11	水	ごはん 牛乳	かぼちゃとひき肉のサンドフライ 肉団子鍋 	豚肉 鶏肉 豚肉 豆腐 揚げ	油 ラード パン粉 でんぶん(大豆) 小麦粉 水あめ、砂糖 こんにゃく 大豆油 でんぶん 水あめ チキンオイル	かぼちゃ 玉ねぎ 玉ねぎ 白菜 ねぎ 人参 えのき 生姜	エ 792 kcal P 24.8 g F 23.1 g C 123.9 g 塩 2.1 g
12	木	ごはん 牛乳	糖のマヨネーズ焼き 豚肉と野菜のパークキュー炒め	糖 豚肉	でんぶん エッグフリーマヨ(大豆油) 油 砂糖	人参 玉ねぎ キャベツ ビーマン しめじ コーン にんにく	エ 857 kcal P 36.1 g F 30.3 g C 116.9 g 塩 2.7 g
13	金			給食なし			
16	月	ごはん 牛乳	鯖の味噌煮 鶏肉と野菜の炒め物 あじわいプリン 	鯖 味噌 鶏肉 豆乳	砂糖 でんぶん 油 砂糖 水あめ	玉ねぎ 人参 しめじ グリンピース キャベツ	エ 922 kcal P 34.1 g F 37.1 g C 125.1 g 塩 2.5 g
17	火	キャロットシ 牛乳	若狭牛と白山ポークのミンチカツ 野菜スープ キャベツと人参のマヨあえ	牛肉 豚肉 ベーコン	油 小麦粉 パン粉 黒砂糖 米粉 エッグフリーマヨ(大豆 油)	玉ねぎ もやし 玉ねぎ 人参 しいたけ コーン パセリ キャベツ 人参	エ 911 kcal P 31.3 g F 36.9 g C 114.3 g 塩 4.4 g
18	水	減量パン 牛乳	肉うどん 小松菜ともやしのひたし お米deスイーツポテト	豚肉 牛肉 かまぼこ(小麦) 豆乳	うどん 砂糖 砂糖 さつまいも 砂糖 じゃがいも ショートニング 米粉	人参 玉ねぎ しいたけ ねぎ 小松菜 もやし 人参	エ 694 kcal P 27.9 g F 19.2 g C 102.6 g 塩 3.7 g
19	木	ごはん 牛乳	小煮しめ 野菜の和風ドレッシングあえ ふりかけ(ゆかり) 	厚揚げ さつまいも(小麦、大豆油) 鶏肉	こんにゃく 砂糖 砂糖 砂糖	人参 枝豆 キャベツ 人参 コーン きゅうり 赤しそ	エ 743 kcal P 30.5 g F 20.9 g C 114.0 g 塩 3.0 g
20	金	ごはん 牛乳	鶏の唐揚げ ごぼう汁 ほうれん草のひたし 	鶏肉 あげ	でんぶん 油 こんにゃく 砂糖	ごぼう 人参 玉ねぎ しめじ ねぎ ほうれん草 人参	エ 785 kcal P 29.9 g F 27.6 g C 110.0 g 塩 2.8 g
23	月	ごはん 牛乳	韓国風豚丼 春雨スープ	豚肉 みそ ベーコン	ごま油 砂糖 春雨	もやし ほうれん草 人参 にんにく 生姜 キャベツ もやし にんじん ねぎ 生姜 干し椎茸	エ 707 kcal P 30.7 g F 17.4 g C 112.2 g 塩 3.2 g
24	火	パン 牛乳	豚肉と野菜のトマト煮 切り干し大根とツナのサラダ	豚肉 ベーコン ツナ(大豆油)	じゃがいも 油 でんぶん 砂糖 砂糖 油	にんじん 玉ねぎ にんにく しめじ トマト 切り干し大根 きゅうり 人参 コーン	エ 768 kcal P 28.9 g F 25.2 g C 109.2 g 塩 4.1 g
25	水	ごはん 牛乳	厚揚げのたきあわせ 白菜とほうれん草の和え物 ひじきふりかけ	厚揚げ 鶏肉 豚肉 ひじき こんぶ	こんにゃく 砂糖 でんぶん	人参 玉ねぎ グリンピース ほうれん草 白菜 にんじん	エ 727 kcal P 28.7 g F 20.2 g C 112.2 g 塩 2.8 g
26	木	ごはん 牛乳	枝豆と切り昆布のごはん 竹輪の磯辺揚げ 野菜たっぷりみそ汁 ゆかりキャベツ	豚肉 昆布 ちくわ(小麦) 青のり 揚げ みそ	砂糖 油 小麦粉 油	人参 枝豆 生姜 キャベツ 赤しそ	エ 754 kcal P 28.4 g F 18.6 g C 124.2 g 塩 4.4 g
27	金	ごはん 牛乳	かぼちゃ入りポークカレー 野菜のドレッシング和え 	豚肉	じゃが芋 砂糖 油 油 砂糖	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 にんにく 生姜 トマト キャベツ きゅうり 人参 コーン	エ 753 kcal P 22.4 g F 18.8 g C 132.2 g 塩 2.5 g
30	月	ごはん 牛乳	福岡県産とびうおのフライ トック ブロッコリーの酢醤油和え	とびうお 鶏肉	でんぶん パン粉 油 米粉 でんぶん ごま油 砂糖	チンゲンサイ 人参 もやし しめじ 白ねぎ にんにく 生姜 ブロッコリー	エ 786 kcal P 27.8 g F 18.6 g C 131.6 g 塩 2.4 g
31	火	パン 牛乳	じゃが芋とウインナーのスープ煮 ツナサラダ ヘアジャム(ブルーベリー&マーガリン)	ウインナー ツナ バターミルクパウダー	じゃが芋 こんにゃく 砂糖 マーガリン 油 砂糖 水あめ	玉ねぎ 人参 枝豆 ブルーベリー	エ 835 kcal P 28.6 g F 34.2 g C 107.4 g 塩 3.9 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。
☆ かぼちゃは敦賀市産のもの、冷凍豆腐、冷凍チキンカツ、さわか、若狭牛、白山ポーク、トビウオ等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。