

令和5年12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 E:エネルギー P:たんぱく質 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	
1	金	ごはん 牛乳	おでん もやしときゅうりのあえもの 名田庄漬(大根しそ風味)	鶏肉 厚揚げ さつまいも(小麦、大豆油) 昆布	里芋 こんにゃく 砂糖 砂糖	大根 人参 もやし きゅうり 大根 生姜 しそ	E 695 kcal P 26.6 g F 16.1 g C 116.5 g 塩 3.2 g
4	月	ごはん 牛乳	マーボー豆腐 甘酢和え	豆腐 豚肉 みそ 赤みそ	砂糖 でんぷん 砂糖	人参 しいたけ ねぎ 生姜 にんにく キャベツ もやし 人参	E 769 kcal P 33.9 g F 23.0 g C 114.1 g 塩 2.6 g
5	火	パン 牛乳	オムレツのケチャップソースかけ 田舎スープ ポイルブロッコリー	卵 ベーコン	砂糖 大豆油 とうもろこしでんぷん じゃが芋	りんご トマト キャベツ 人参 玉ねぎ しめじ パセリ ブロッコリー	E 701 kcal P 28.5 g F 22.1 g C 89.1 g 塩 4.2 g
6	水	ごはん 牛乳	豚肉と大根の煮物 もやしのナムル 梅干し	豚肉 絹厚揚げ	こんにゃく 砂糖 油 砂糖 ごま油	人参 大根 枝豆 生姜 もやし きゅうり うめ 赤しそ	E 710 kcal P 28.8 g F 18.8 g C 111.9 g 塩 5.0 g
7	木	ごはん 牛乳	鯖の南蛮漬け こくまる豚汁 ひじきふりかけ	鯖 豚肉 みそ ひじき こんぶ	砂糖 でんぷん 油 さつまいも こんにゃく 砂糖 砂糖 ごま	玉ねぎ 人参 ピーマン とうがらし ごぼう 大根 人参 ねぎ	E 907 kcal P 30.9 g F 35.7 g C 120.5 g 塩 3.4 g
8	金	ごはん 牛乳	冬野菜カレー 切干大根とササミのマヨサラダ 水ようかん	牛肉 豚肉 鶏肉 寒天	油 さとう エッグフリーマヨ(大豆油) 小豆 黒砂糖 砂糖	大根 玉ねぎ 人参 ほうれん草 にんにく 生姜 トマト 切り干し大根 きゅうり にんじん コーン	E 877 kcal P 27.9 g F 26.9 g C 137.8 g 塩 3.1 g
11	月	ごはん 牛乳	ソースミンチカツ丼(焼) 厚揚げと玉ねぎのみそ汁 ポイルキャベツ	鶏肉 豚肉 大豆 厚揚げ みそ	ラード 砂糖 でんぷん 油	玉ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 ねぎ キャベツ	E 863 kcal P 28.8 g F 31.4 g C 120.6 g 塩 3.0 g
12	火	パン 牛乳	ポークビーンズ コールスローサラダ 東浦みかん	豚肉 大豆	じゃが芋 砂糖 でんぷん 油 油 砂糖	玉ねぎ 人参 しめじ トマト キャベツ きゅうり 人参 東浦みかん	E 819 kcal P 34.4 g F 24.5 g C 123.1 g 塩 3.8 g
13	水	キャロットパン 牛乳	ローストチキン 白菜スープ ブロッコリーの酢醤油和え	鶏肉 ベーコン	砂糖 でんぷん 砂糖	生姜 白菜 人参 玉ねぎ もやし ねぎ にんにく 生姜 ブロッコリー	E 807 kcal P 35.9 g F 28.4 g C 103.1 g 塩 4.6 g
14	木	ごはん 牛乳	ゆかりご飯 春巻き 中華風五目汁 キャベツのあえもの	豚肉 ベーコン	油 大豆油 春雨 でんぷん 小麦粉 米粉 砂糖 ラード ショートニング(大豆) じゃが芋 砂糖	赤しそ 玉ねぎ 人参 キャベツ 生姜 しいたけ 玉ねぎ もやし 人参 しめじ ねぎ 生姜 キャベツ	E 781 kcal P 19.5 g F 26.8 g C 121.2 g 塩 3.3 g
15	金	ごはん 牛乳	白身魚のマヨネーズ焼き 鶏肉とじゃが芋のカレー煮	ホキ 鶏肉 あげ	エッグフリーマヨ(大豆油) でんぷん じゃが芋 油 砂糖	玉ねぎ 人参 枝豆	E 903 kcal P 39.1 g F 33.6 g C 119.9 g 塩 1.9 g
18	月	ごはん 牛乳	照り焼き肉団子 鶏肉と野菜の炒め物	鶏肉 豚肉 大豆 鶏肉 ちくわ(小麦)	油 砂糖 ラード 油	玉ねぎ 生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 しいたけ グリンピース キャベツ もやし	E 822 kcal P 32.9 g F 25.0 g C 120.3 g 塩 3.2 g
19	火	パン 牛乳	白身魚のフライ コンソメスープ ポイルキャベツ 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 でんぷん 油 エッグフリーマヨ(大豆油)	人参 もやし 玉ねぎ しめじ パセリ キャベツ	E 797 kcal P 28.5 g F 31.1 g C 101.5 g 塩 3.6 g
20	水	ごはん 牛乳	かぼちゃと厚揚げのそぼろ煮 もやしときゅうりの和え物 ゆずゼリー	鶏肉 厚揚げ	こんにゃく 砂糖 ごま油 砂糖 砂糖 水あめ	かぼちゃ 人参 玉ねぎ 枝豆 生姜 もやし きゅうり にんじん ゆず	E 777 kcal P 27.8 g F 18.3 g C 133.2 g 塩 2.2 g
21	木	ごはん 牛乳	ハンバーグのきのこケチャップソースかけ キャベツスープ ポイルブロッコリー お米deクリスマスイチゴケーキ	豚肉 鶏肉 ベーコン 豆乳 大豆粉	ラード でんぷん 油 砂糖 砂糖 油 米粉 水あめ こんにゃく	玉ねぎ しめじ トマト 人参 キャベツ たまねぎ ねぎ しめじ ブロッコリー いちご	E 854 kcal P 28.1 g F 27.6 g C 129.9 g 塩 2.9 g
22	金	ごはん 牛乳	五目きんぴら 白菜とえのきのみそ汁 味付けのり	豚肉 さつまいも(小麦、大豆油) 豆腐 あげ みそ のり	こんにゃく 油 砂糖 砂糖 水あめ	ごぼう 人参 白菜 えのき 人参 ねぎ	E 697 kcal P 27.6 g F 16.8 g C 116.3 g 塩 3.1 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ギー物質を表示しています。 ☆ 米は、R5年度敦賀市産いちほまれを使用します。
 ☆ キャベツ、ねぎ、大根、大豆、里芋、みかん、梅干し、名田庄漬は県産のものを使用する予定です。