



# 令和6年4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	
11	木	ごはん すきやき風煮 キャベツのごまひたし 味付けのり	豚肉 豆腐 のり	じゃが芋 こんにゃく 麩 砂糖 油 ごま 砂糖 砂糖 水あめ	玉ねぎ 人参 ねぎ キャベツ きゅうり 人参 コーン	E 717 kcal P 26.5 g F 17.4 g C 122.8 g 塩 2.2 g	
12	金	ごはん 春キャベツメンチカツ たぬき汁 ほうれん草のひたし	豚肉 牛肉 さつまあげ あげ	小麦粉 パン粉 砂糖 米粉 油 砂糖	キャベツ 玉ねぎ 人参 大根 ねぎ 生姜 えのき ほうれん草 人参	E 762 kcal P 25.2 g F 23.5 g C 116.7 g 塩 2.2 g	
15	月	ごはん 厚あげのたきあわせ 野菜の和風ドレッシングあえ ふりかけ(のり香味)	厚あげ 鶏肉 豚肉 のり 青のり	こんにゃく 砂糖 でんぶん 砂糖 ごま 砂糖	人参 玉ねぎ グリンピース キャベツ 人参 コーン きゅうり	E 772 kcal P 30.0 g F 22.9 g C 117.6 g 塩 2.5 g	
16	火	パン ハンバーグのケチャップソースがけ コンソメスープ ポイルキャベツ	鶏肉 豚肉 ベーコン	ラード 油 でんぶん 砂糖	玉ねぎ 人参 もやし 玉ねぎ しめじ パセリ キャベツ	E 776 kcal P 31.7 g F 27.8 g C 100.9 g 塩 4.4 g	
17	水	黒糖パン 菜の花クロquette 豚肉と野菜のバーベキュー炒め お祝いいちごゼリー	豚肉 豚肉 豆乳	じゃが芋 油 小麦粉 パン粉 油 砂糖 水飴 砂糖	玉ねぎ 菜花 コーン 人参 玉ねぎ キャベツ ピーマン しめじ コーン にんにく いちご	E 924 kcal P 33.6 g F 28.6 g C 135.7 g 塩 4.0 g	
18	木	ごはん わかめご飯 鯖の竜田揚げ 豆腐と玉ねぎの味噌汁 もやしのナムル	わかめ 鯖 味噌 豆腐	でんぶん 油 ごま ごま油 砂糖	生姜 キャベツ 玉ねぎ 人参 ねぎ もやし きゅうり	E 775 kcal P 29.6 g F 24.8 g C 111.1 g 塩 4.8 g	
19	金	ごはん チキンカレー フルーツのマスカットゼリー添え	鶏肉	じゃが芋 油 砂糖	玉ねぎ 人参 パセリ にんにく 生姜 黄桃 バイン シャインマスカット	E 802 kcal P 21.6 g F 19.0 g C 144.7 g 塩 2.6 g	
22	月	ごはん 醤油チキンカツ丼 豆腐とわかめのみそ汁 ポイルキャベツ	鶏肉 大豆粉 豆腐 わかめ みそ	小麦粉 パン粉 でんぶん 油 砂糖	人参 えのき ねぎ 玉ねぎ キャベツ	E 922 kcal P 46.3 g F 22.0 g C 136.4 g 塩 3.8 g	
23	火	パン 白身魚の黄金焼 洋風おでん りんごジャム	ホキ 豚肉 ウィンナー	エッグフリーマヨ(大豆油) でんぶん じゃが芋 こんにゃく 砂糖 砂糖	コーン 玉ねぎ 人参 枝豆 りんご	E 853 kcal P 41.1 g F 28.1 g C 112.2 g 塩 4.0 g	
24	水	ごはん マーボー豆腐 パンサンスー	豆腐 豚肉 みそ 赤みそ	砂糖 でんぶん 春雨 砂糖 ごま油	人参 しいたけ ねぎ 生姜 にんにく キャベツ きゅうり 人参	E 778 kcal P 33.6 g F 23.8 g C 114.4 g 塩 2.9 g	
25	木	ごはん 梅ごはん 大豆のいそ煮 切干大根とササミのマヨサラダ	大豆 ひじき 豚肉 あげ ちくわ(小麦) 鶏肉	でんぶん こんにゃく 砂糖 油 さとう エッグフリーマヨ(大豆油)	梅 人参 グリンピース 切り干し大根 きゅうり にんじん コーン	E 871 kcal P 35.1 g F 26.3 g C 132.3 g 塩 4.0 g	
26	金	ごはん 鶏の唐揚げごまケチャップソース 野菜の押し麦スープ ポイルブロッコリー	鶏肉 ベーコン	でんぶん 油 ごま 砂糖 大麦	キャベツ 人参 もやし パセリ ブロッコリー	E 846 kcal P 30.9 g F 31.6 g C 116.2 g 塩 2.8 g	
30	火	麦ごはん じゃが芋とキャベツのスープ煮 もやしのカレーマリネ ブルーベリージャム	ウィンナー ツナ(大豆油)	じゃが芋 砂糖 砂糖 砂糖 麦芽糖 水あめ	玉ねぎ 人参 ブロッコリー キャベツ もやし きゅうり ブルーベリー	E 667 kcal P 26.6 g F 24.1 g C 92.9 g 塩 3.2 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年度敦賀市産あきさかりを使用します。

☆ 豚肉、鯖、チキンカツ、キャベツ、きゅうり、菜の花、ねぎ、大豆、米粉