



# 令和6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 糖質 食塩相当量
				赤 主に体を作るものになる	黄 主にエネルギー作るものになる	緑 主に体の調子を整える	
1	火	パン 牛乳	ひじきサラダ ポトフ イチゴジャム	ひじき ツチ(大豆油) ウインナー	エッグフリーマヨ(大豆油) じゃが芋 砂糖 水飴	キャベツ きゅうり 人参 キャベツ 玉ねぎ 人参 枝豆 いちご	エ 781 kcal P 27.7 g F 26.8 g C 110.0 g 塩 4.5 g
2	水	牛乳	スパゲティイタリアン イタリアンサラダ 	ウインナー ベーコン 鶏肉	スパゲティ 油 油 砂糖	キャベツ 玉ねぎ 人参 ビーマン トマト キャベツ 人参 ブロッコリー 玉ねぎ トマト	エ 627 kcal P 24.6 g F 22.6 g C 86.9 g 塩 3.1 g
3	木	牛乳	ごはん 揚げ鰯のカレーきのこあん のっぺい汁	鰯 あげ	油 てんぷん 里芋 てんぷん こんにやく	しめじ えのき 人参 ねぎ 生姜 大根 人参 ごぼう ねぎ	エ 898 kcal P 30.3 g F 39.9 g C 111.8 g 塩 2.5 g
4	金	牛乳	ごはん 小松菜ともやしのみたし ふりかけ(のり香味) 	鶏肉 ちくわ(小麦) 大豆 のり 青のり	こんにやく 砂糖 砂糖 ごま 砂糖	人参 ごぼう 小松菜 もやし 人参	エ 706 kcal P 28.8 g F 16.6 g C 117.4 g 塩 2.6 g
7	月	牛乳	ごはん 秋の味覚 メンチカツ タンタンけの汁 キャベツの名田庄漬和え	牛肉 豚肉 豚肉 豆腐 みそ 赤みそ	パン粉 小麦粉 油 砂糖 油 てんぷん こんにやく	玉ねぎ しいたけ えのき しめじ にんにく 大根 人参 枝豆 キャベツ 大根 生姜 しそ 	エ 802 kcal P 28.9 g F 26.7 g C 119.4 g 塩 2.2 g
8	火	パン 牛乳	鶏肉とじゃがいものトマト煮 大根とささみのサラダ	鶏肉 ベーコン ささみ	じゃがいも 砂糖 油 砂糖 油	人参 玉ねぎ バセリ にんにく しめじ トマト 大根 きゅうり 人参	エ 755 kcal P 30.6 g F 23.7 g C 105.8 g 塩 4.0 g
9	水	牛乳	ごはん 野菜チヂミお好みソース 五目スープ ポイルブロッコリー	おから 豆腐 ベーコン	エッグフリーマヨ(大豆油) 味噌 ショートニング マヨネーズ 砂糖 てんぷん 砂糖 ごま油 キンpiraオイル	人参 玉ねぎ ニラ にんにく キャベツ 玉ねぎ もやし 人参 ねぎ しいたけ 生姜 にんにく ブロッコリー	エ 679 kcal P 18.5 g F 16.8 g C 119.6 g 塩 2.3 g
10	木	牛乳	ごはん 梅ごはん 厚あげのたきあわせ もやしときゅうりの和え物 ブルーベリーゼリー 	厚あげ 鶏肉 豚肉	てんぷん こんにやく 砂糖 てんぷん ごま ごま油 砂糖 砂糖	梅 人参 玉ねぎ グリンピース もやし きゅうり にんじん ブルーベリー 	エ 789 kcal P 30.1 g F 22.8 g C 122.4 g 塩 4.2 g
11	金	牛乳	ごはん 竹輪の磯辺揚げ 豚汁 きゅうりの塩もみ	ちくわ(小麦) 青のり 豚肉 あげ みそ	小麦粉 油 さつま芋	人参 だいこん 白ねぎ 生姜 きゅうり	エ 749 kcal P 26.6 g F 17.7 g C 126.9 g 塩 2.8 g
16	水	パン 牛乳	ポイルウインナー ビーフンの炒め物 ポイルキャベツ I食ケチャップ	ウインナー 豚肉	ビーフン 油	玉ねぎ 人参 キャベツ キャベツ	エ 842 kcal P 32.4 g F 31.6 g C 107.3 g 塩 4.4 g
17	木	牛乳	ごはん さわらの竜田揚げ 厚揚げと玉ねぎのみそ汁 ブロッコリーの酢醤油あえ 	鰯 厚揚げ みそ	てんぷん 油 砂糖	生姜 玉ねぎ 人参 ねぎ ブロッコリー	エ 785 kcal P 31.0 g F 26.7 g C 111.7 g 塩 2.2 g
18	金			給食なし			
21	月	牛乳	ピタパン じゃがいものミートソース煮 ツナサラダ	豚肉 ツナ	じゃが芋 油 エッグフリーマヨ(大豆油)	人参 玉ねぎ グリンピース トマト きゅうり キャベツ にんじん	エ 581 kcal P 23.9 g F 23.5 g C 79.9 g 塩 2.7 g
22	火	パン 牛乳	鶏の唐揚げ 春雨スープ 型抜きチーズ	鶏肉 ベーコン チーズ	てんぷん 油 春雨	キャベツ もやし にんじん しめじ ねぎ 生姜 	エ 907 kcal P 38.3 g F 41.3 g C 94.1 g 塩 5.2 g
23	水	牛乳	ごはん 厚焼きたまごの甘酢あんかけ ひじきの油炒め	卵 ひじき あげ 豚肉	砂糖 てんぷん 油 大豆油 こんにやく 砂糖 油	人参 グリンピース	エ 741 kcal P 29.5 g F 21.7 g C 112.3 g 塩 2.3 g
24	木	牛乳	ごはん きのこご飯 豚肉コロッケ 豆腐のすまし汁 	鶏肉 豚肉 豆腐	砂糖 じゃが芋 ラード 小麦粉 パン粉(小麦 大豆) 油 水あめ てんぷん 砂糖	人参 しめじ えのき まいたけ グリンピース 玉ねぎ 玉ねぎ 人参 ほうれん草	エ 763 kcal P 24.4 g F 24.4 g C 117.3 g 塩 3.8 g
25	金	牛乳	ごはん ボークカレー フルーツのサイダーゼリー添え	豚肉	じゃが芋 油 砂糖	玉ねぎ 人参 バセリ にんにく 生姜 黄桃 パイン みかん レモン	エ 791 kcal P 21.6 g F 17.3 g C 146.4 g 塩 2.1 g
28	月	牛乳	ごはん 中華丼 もずくスープ	豚肉 かまぼこ(小麦) もずく ベーコン	油 てんぷん ごま油 てんぷん	もやし 人参 玉ねぎ しめじ 白菜 グリンピース 生姜 えのき 玉ねぎ コーン	エ 698 kcal P 27.9 g F 16.6 g C 114.6 g 塩 3.6 g
29	火	パン 牛乳	白身魚のフライ 白菜スープ ポイルキャベツ I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 てんぷん 油 てんぷん エッグフリーマヨ(大豆油)	白菜 人参 玉ねぎ もやし ねぎ にんにく 生姜 キャベツ	エ 793 kcal P 27.9 g F 31.0 g C 99.2 g 塩 3.3 g
30	水	牛乳	パン ハンバーグのケチャップソースがけ かぼちゃのコンソメスープ パンキンパンバロア 	鶏肉 豚肉 ベーコン 豆乳	ラード 油 てんぷん 砂糖 砂糖 水あめ	玉ねぎ かぼちゃ キャベツ 人参 玉ねぎ かぼちゃ	エ 845 kcal P 31.7 g F 29.8 g C 113.9 g 塩 4.3 g
31	木	牛乳	ごはん 筑前煮 甘酢和え 	鶏肉	さといも こんにやく 油 砂糖 砂糖	人参 ごぼう れんこん 枝豆 キャベツ もやし 人参	エ 690 kcal P 22.2 g F 14.5 g C 124.8 g 塩 2.0 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。

☆ キャベツ、きゅうり、ねぎ、さわら、きのこメンチカツ、県産ボークしゅうまいは県産のものを使用する予定です。

☆ 米は、R6年度敦賀市産ハナエチゼンを使用します。

☆ 物質の都合により、献立を変更する場合があります。