

令和6年11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）			E kcal	P g	F g	C g	塩 g
				赤 主に体を作るものになる	黄 主にエネルギーを作るものになる	緑 主に体の調子を整える					
1	金	ごはん 牛乳	焼餃子 チゲ鍋 ブロッコリーの酢醤油あえ	豚肉 鶏肉 大豆粉 豚肉 豆腐 みそ 昆布	小麦粉 砂糖 ラード 大豆油 てんぷん 水あめ ごま ごま油 砂糖 砂糖	キャベツ 玉ねぎ たらししょうが キャベツ ねぎ 白菜 人参 玉ねぎ 大根 ニラりんご にんにく 生姜 唐辛子 ブロッコリー	エ 764	31.2	20.7	119.0	2.4
5	火	食パン 牛乳	焼ミンチかつ手作りソース 田舎スープ ポイルキャベツ	鶏肉 豚肉 大豆 ベーコン	米粉 ラード 砂糖 てんぷん 油 じゃが芋	玉ねぎ しょうが にんにく 白菜 人参 玉ねぎ しめじ パセリ キャベツ	エ 628	25.7	25.2	82.1	3.7
6	水	ごはん 牛乳	江戸っ子煮 小松菜ともやしのひたし あじわいプリン	豚肉 高野豆腐 大豆 豆乳	じゃが芋 こんにゃく 砂糖 砂糖 砂糖 水あめ	人参 玉ねぎ えだまめ 小松菜 もやし 人参	エ 755	27.7	19.9	130.6	2.2
7	木	ごはん 牛乳	県産サゴシフライ 肉団子鍋	サゴシ 鶏肉 豚肉 豆腐 揚げ	でんぷん 油 パン粉 こんにゃく 大豆油 てんぷん 水あめ チキンオイル	玉ねぎ 白菜 ねぎ 人参 えのき 生姜	エ 769	30.6	23.5	112.9	1.9
8	金	ごはん 牛乳	照り焼き肉団子 豚肉と野菜のバーベキュー炒め 味付けのり	鶏肉 豚肉 大豆 豚肉 のり	油 砂糖 ラード てんぷん 油 砂糖 砂糖 水あめ	玉ねぎ 生姜 にんにく 人参 玉ねぎ キャベツ ピーマン しめじ コーン にんにく	エ 816	34.8	23.8	128.8	3.3
11	月	ごはん 牛乳	醤油チキンカツ丼 打ち豆入りみそ汁 ポイルキャベツ	鶏肉 大豆粉 豆腐 あげ 打ち豆 みそ	パン粉 てんぷん 油 砂糖	えのき 玉ねぎ 人参 ねぎ キャベツ	エ 850	36.4	24.8	125.1	3.9
12	火	パン 牛乳	県産さつま芋のシチュー 春雨と野菜のごま酢和え 国産アップルフレッシュゼリー	ベーコン 鶏肉 豆乳	さつま芋 油 春雨 ごま油 砂糖 砂糖	玉ねぎ 人参 枝豆 キャベツ きゅうり 人参 りんご	エ 879	28.1	27.4	131.4	4.1
13	水	パンパン 牛乳	洋風おでん 切干大根とササミのマヨサラダ	豚肉 ウィンナー 鶏肉	じゃが芋 こんにゃく 砂糖 砂糖 エッグフリーマヨ(大豆油)	玉ねぎ 人参 枝豆 切り干し大根 きゅうり にんじん コーン	エ 895	31.9	27.4	134.4	3.6
14	木	ごはん 牛乳	大豆とわかめのごはん 敦賀市産鰯のフライ 県産まいたけのすまし汁 キャベツの名田庄漬和え	大豆 わかめ 鰯 豆腐	砂糖 パン粉 てんぷん	まいたけ 玉ねぎ 人参 ねぎ キャベツ 大根 生姜 しそ	エ 712	27.5	22.8	108.1	4.2
15	金	ごはん 牛乳	県産トマトのチキンカレー 野菜のごまドレッシング和え	鶏肉	じゃが芋 砂糖 油 油 砂糖 ごま	玉ねぎ 人参 パセリ にんにく 生姜 トマト キャベツ きゅうり 人参 コーン	エ 764	21.5	20.3	133.0	2.5
18	月	ごはん 牛乳	豆腐の五目煮 白菜とほうれん草の和え物	豆腐 牛肉 豚肉	砂糖 てんぷん	玉ねぎ 人参 しいたけ 生姜 グリンピース ほうれん草 白菜 にんじん	エ 749	32.0	21.6	113.3	3.3
19	火	パン 牛乳	タンダーチキン 野菜の押し麦スープ きゅうりの塩もみ	鶏肉 ベーコン	エッグフリーマヨ(大豆油) 砂糖 大麦	キャベツ 人参 もやし パセリ きゅうり	エ 790	35.1	33.3	87.3	4.4
20	水	ごはん 牛乳	照焼き豆腐ハンバーグ タイビーエン つば漬	鶏肉 豆腐 豚肉	ラード てんぷん 砂糖 春雨 てんぷん ごま油 水あめ 砂糖	玉ねぎ 生姜 キャベツ ねぎ 人参 しいたけ 玉ねぎ 生姜 大根 唐辛子	エ 777	30.5	17.2	127.4	3.0
21	木	ごはん 牛乳	若鶏と里いものうま煮 キャベツのひたし ひじきふりかけ	鶏肉 厚揚げ ちくわ(小麦) ひじき こんぶ	里いも こんにゃく 砂糖 砂糖 砂糖 ごま	にんじん グリンピース キャベツ きゅうり 人参 コーン	エ 690	23.9	14.2	121.0	2.1
22	金	ごはん 牛乳	敦賀真鯛の天ぷら のっぺい汁 ゆかりキャベツ	敦賀真鯛 あげ	小麦粉 てんぷん 油 里芋 てんぷん こんにゃく	大根 人参 ごぼう ねぎ キャベツ 赤しそ	エ 743	27.7	20.4	116.1	2.2
25	月	ごはん 牛乳	若狭牛ふくいボーク入りコロッケ 豆腐としめじのすまし汁 即席漬 1食ウスターソース	若狭牛 ふくいボーク 豆腐 かまぼこ(小麦)	じゃがいも 油 パン粉 小麦粉	小松菜 玉ねぎ しめじ にんじん 玉ねぎ ほうれん草 キャベツ きゅうり 生姜	エ 732	23.1	19.2	121.5	3.3
26	火	パン 牛乳	敦賀産かぼちゃのコロッケ コーンソーテー クリームゴールド	豚肉 豆腐 豚肉 牛乳	でんぷん 小麦粉 パン粉 油 マロニー 油 砂糖 水あめ 大豆油 てんぷん	かぼちゃ 玉ねぎ コーン 人参 キャベツ 玉ねぎ ピーマン	エ 952	31.1	40.3	116.0	5.5
27	水	パン 牛乳	あらびきポロニアステーキ 敦賀市産かぼちゃ入りポトフ もやしのナムル	鶏肉 豚肉 ウィンナー	でんぷん 砂糖 ラード じゃがいも こんにゃく 砂糖 ごま ごま油 砂糖	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 枝豆 もやし きゅうり	エ 847	34.7	31.6	107.6	4.3
28	木	ごはん 牛乳	芋入りゆかりごはん 厚焼き卵の甘酢あんかけ 豆腐とキャベツのみそ汁	卵 みそ 豆腐	さつまいも 砂糖 てんぷん 油 大豆油	赤しそ キャベツ 玉ねぎ 人参 ねぎ	エ 678	23.0	15.8	116.3	3.7
29	金	ごはん 牛乳	ぶりの竜田揚げ とんとんみそ汁 大根のゆかりあえ	鰯 豆腐 あげ とんとんみそ	でんぷん 油	生姜 キャベツ 人参 えのき ねぎ 大根 赤しそ	エ 817	32.2	31.0	111.6	2.5

★「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。

☆ 米は、R6年度敦賀市産あきさきを使用します。

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。

☆ 物質の都合により、献立を変更する場合があります。

★ キャベツ、トマト、ねぎ、さつまいも、里芋、かぼちゃ、大豆、打ち豆、押し麦、まいたけ、名田庄漬、卵、サゴシ、鰯、鰯、敦賀真鯛、チキンカツ、若狭牛、ふくいボークは県産のものを使用する予定です。