



令和7年1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 E: kcal たんぱく質 P: g 脂質 F: g 炭水化物 C: g 食塩相当量 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	
8	水	ごはん 牛乳	ポークカレー 野菜のごまドレッシング和え	豚肉	じゃが芋 油 油 砂糖 ごま	玉ねぎ 人参 パセリ にんにく 生姜 キャベツ きゅうり 人参 コーン	E 754 kcal P 22.5 g F 19.5 g C 131.3 g 塩 2.5 g
9	木	ごはん 牛乳	生姜みそおでん ほうれん草と切干しのひたし	 鶏肉 さつまいも(小麦、大豆油) 昆布 みそ	里いも こんにゃく 砂糖 砂糖	人参 大根 生姜 ほうれん草 人参 切干大根	E 691 kcal P 25.1 g F 13.6 g C 123.9 g 塩 3.1 g
10	金	ごはん 牛乳	鮭のゴママヨ焼き 豆腐とキャベツの味噌汁 ポイルブロッコリーイタリア風 国産だいたいのババロア	 鮭 味噌 豆腐 豆乳	ごま エッグフリーマヨ(大豆油) じゃがいも 油 砂糖 玉ねぎ トマト パジル セロリ 水あめ 砂糖	玉ねぎ キャベツ 人参 ねぎ ブロッコリー だいだい	E 821 kcal P 37.6 g F 26.4 g C 116.0 g 塩 3.0 g
14	火	クロワッサン 牛乳	パンピングラタン 豚肉と野菜のバーベキュー炒め ブロッコリーのマヨ和え	おから 豆乳 大豆粉 豚肉	じゃがいも ショートニング 米粉 水あめ 砂糖 でんぷん 油 砂糖 エッグフリーマヨ(大豆油)	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 玉ねぎ キャベツ ビーマン しめじ コーン にんにく 生姜 ブロッコリー	E 726 kcal P 24.9 g F 9.2 g C 75.4 g 塩 2.9 g
15	水	ごはん 牛乳	揚げシイラのカレーきのこあん 鶏肉と白菜のみそ汁 ひじきふりかけ	 シイラ 鶏肉 みそ ひじき こんぶ	砂糖 油 でんぷん じゃがいも 砂糖 ごま	しめじ えのき 人参 ねぎ 白菜 人参 ねぎ	E 735 kcal P 30.7 g F 21.3 g C 112.1 g 塩 2.9 g
16	木	ごはん 牛乳	切り干し大根のうま煮 キャベツときゅうりの和え物 みかん	豚肉 さつまいも(小麦、大豆油)	じゃが芋 油 砂糖 ごま油	人参 切り干し大根 キャベツ きゅうり コーン みかん	E 743 kcal P 25.3 g F 13.7 g C 138.5 g 塩 3.0 g
17	金	ごはん 牛乳	かぼちゃとひき肉のサンドフライ 五目スープ ほうれん草とコーンのソテー	豚肉 ベーコン 豆腐	油 ラード パン粉 でんぷん(大豆) 砂糖 ごま油 油	かぼちゃ 玉ねぎ にんじん キャベツ 玉ねぎ ねぎ 生姜 にんにく ほうれん草 コーン	E 750 kcal P 20.6 g F 22.4 g C 121.3 g 塩 2.0 g
20	月	ごはん 牛乳	うす味ハンバーグのケチャップソースかけ だしたっぷりすまし汁 もやしのカレーマリネ	豚肉 鶏肉 絹厚揚げ ツナ(大豆油)	ラード 砂糖 でんぷん 砂糖	玉ねぎ トマト にんにく しょうが ほうれん草 人参 玉ねぎ えのき もやし きゅうり	 E 811 kcal P 32.3 g F 24.4 g C 120.4 g 塩 2.6 g
21	火	学校 パン 牛乳	もずくのチャプチェ キャベツスープ お魚ドーナツ ブルーベリージャム	 もずく 豚肉 ベーコン 鯖 豆乳 きな粉	ごま油 いりごま 砂糖 小麦粉 米粉 ベーキングパウダー 砂糖 油 砂糖 麦芽糖水あめ	人参 ビーマン 玉ねぎ しいたけ にんにく 人参 キャベツ もやし ねぎ しめじ ブルーベリー	E 778 kcal P 27.4 g F 26.7 g C 106.2 g 塩 4.4 g
22	水	給食 パン 牛乳	敦賀真鯛の唐揚げ 野菜スープ ポイルキャベツ I食用エッグフリーマヨ みかんクリーム大福	 敦賀真鯛 ベーコン ホイップクリーム(乳成分)	でんぷん 油 エッグフリーマヨ(大豆油) 餅粉 砂糖 麦芽糖 でんぷん 水あめ	人参 もやし パセリ 玉ねぎ キャベツ みかん	E 759 kcal P 29.3 g F 36.4 g C 82.5 g 塩 3.4 g
23	木	週間 ごはん 牛乳	芋入りゆかりごはん 鶏肉の梅マヨネーズ焼き 野菜丸ごとみそ汁	 鶏肉 豆腐 みそ	さつまいも エッグフリーマヨ(大豆油) こんにゃく	赤しそ 梅肉 大根 白菜 人参 ねぎ	E 790 kcal P 30.7 g F 27.5 g C 110.7 g 塩 4.3 g
24	金	ごはん 牛乳	丸ごと野菜のカレーライス 切干大根とササミのマヨサラダ	 豚肉 鶏肉	さつまいも 油 砂糖 エッグフリーマヨ(大豆油)	大根 玉ねぎ 人参 ほうれん草 にんにく 生姜 切り干し大根 きゅうり 人参 コーン	E 835 kcal P 27.0 g F 24.6 g C 133.2 g 塩 3.0 g
27	月	ごはん 牛乳	豚井 鶏肉と打ち豆のみそ汁	豚肉 かまぼこ(小麦) 鶏肉 打ち豆 みそ	砂糖 しらたき	玉ねぎ えのき ねぎ 白菜 人参 しめじ ねぎ	E 719 kcal P 31.5 g F 16.9 g C 116.1 g 塩 4.4 g
28	火	パン 牛乳	フランクのケチャップソースかけ コーンポタージュ ポイルブロッコリー	豚肉 ベーコン 豆乳	砂糖 でんぷん 油	コーン 玉ねぎ 人参 パセリ ブロッコリー	E 894 kcal P 32.3 g F 33.4 g C 114.4 g 塩 5.3 g
29	水	ごはん 牛乳	白身魚のフライ 絹厚揚げと野菜のみそ汁 ゆかりキャベツ	ホキ 絹厚揚げ みそ	パン粉(大豆粉) 小麦粉 でんぷん 油	人参 大根 もやし ねぎ キャベツ 赤しそ	E 732 kcal P 26.0 g F 20.5 g C 115.7 g 塩 2.1 g
30	木	ごはん 牛乳	野菜チヂミ手作りソース 肉団子鍋	おから 豆腐 鶏肉 豚肉 絹厚揚げ	米粉 ショートニング マッシュポテト でんぷん 砂糖 ごま油 チキンオイル でんぷん こんにゃく 水あめ 大豆油 チキンオイル	人参 玉ねぎ ニラ にんにく 白菜 ねぎ 人参 えのき 生姜 玉ねぎ	E 760 kcal P 25.0 g F 19.5 g C 124.1 g 塩 3.1 g
31	金	ごはん 牛乳	肉じゃが 中華風サラダ	豚肉	じゃが芋 こんにゃく 砂糖 油 ごま 油 ごま油 砂糖	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり 人参	E 681 kcal P 22.4 g F 14.7 g C 123.7 g 塩 2.1 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。

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、大根、シイラ、敦賀真鯛、鯖(お魚ドーナツ)、東浦みかんジャム(みかんクリーム大福)、冷凍さつまいも、打ち豆、梅肉

☆ 米は、R6年度敦賀市産あきさかりを使用します。

☆ 物資の都合により、献立を変更する場合があります。