

令和7年3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: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 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		
3	月	食パン 牛乳	焼ミンチカツ手作りソース 野菜スープ ポイルキャベツ ひし型三色ゼリー 	鶏肉 豚肉 大豆 ベーコン 豆乳 寒天	ラード 砂糖 でんぶん 油 水あめ 砂糖 粉あめ でんぶん	玉ねぎ しょうが にんにく 人参 もやし パセリ 玉ねぎ キャベツ いちご りんご 	エ 709 kcal P 26.5 g F 27.9 g C 93.4 g 塩 3.7 g	
4	火	パン 牛乳	かぼちゃとひき肉のサンドフライ コーンソテー マーシャルピーンズ	豚肉 豚肉 脱脂粉乳 大豆粉	油 ラード パン粉 でんぶん(大豆) 砂糖 マロニー 油 ココア 砂糖 大豆油	かぼちゃ 玉ねぎ コーン 人参 キャベツ 玉ねぎ ピーマン	エ 913 kcal P 30.5 g F 35.2 g C 117.9 g 塩 3.6 g	
5	水	パン 牛乳	ポークピーンズ 切干大根とササミのマヨサラダ あじわいプリン	豚肉 ベーコン 大豆 鶏肉(ささみ) 豆乳	じゃが芋 砂糖 でんぶん 油 さとう エッグフリーマヨ(大豆油) 砂糖 水あめ	玉ねぎ 人参 しめじ 切り干し大根 きゅうり にんじん コーン	エ 921 kcal P 36.5 g F 35.9 g C 123.6 g 塩 3.9 g	
6	木	ごはん 牛乳	枝豆と切り昆布のごはん ふくいサーモンフライ 豆腐と玉ねぎの味噌汁 ポイルブロッコリー 	豚肉 昆布 ふくいサーモン 味噌 豆腐 あげ	砂糖 油 でんぶん 油 パン粉	人参 枝豆 生姜 玉ねぎ 人参 キャベツ ねぎ ブロッコリー	エ 748 kcal P 30.7 g F 22.2 g C 110.0 g 塩 3.7 g	
7	金	ごはん 牛乳	韓国風豚丼 わかめスープ パインのコンポート	豚肉 みそ わかめ ベーコン	ごま ごま油 砂糖 でんぶん 砂糖	もやし ほうれん草 人参 にんにく 生姜 キャベツ えのき コーン パイン	エ 759 kcal P 32.3 g F 20.5 g C 116.9 g 塩 3.6 g	
10	月	ごはん 牛乳	ビーフカレーライス 小松菜サラダ フレンズクレープ(いちご)	牛肉 ツナ(大豆油) 豆乳 大豆粉	じゃが芋 油 油 砂糖 砂糖 油 麦芽糖 米粉 水あめ 大豆油 でんぶん	玉ねぎ 人参 パセリ にんにく 生姜 小松菜 きゅうり キャベツ 人参 いちご レモン	エ 890 kcal P 26.0 g F 32.9 g C 142.6 g 塩 2.8 g	
11	火	黒糖パン 牛乳	鶏肉のバーベキューソースがけ 野菜の押し麦スープ ポイルブロッコリー お米deお祝いケーキ 	鶏肉 ベーコン 豆乳 大豆粉	でんぶん 油 砂糖 大麦 砂糖 油 米粉 水あめ でんぶん	生姜 にんにく キャベツ 人参 もやし パセリ ブロッコリー いちご	エ 1015 kcal P 37.8 g F 42.2 g C 123.5 g 塩 4.7 g	
12	水							
13	木	ごはん 牛乳	江戸っこ煮 野菜とささみの酢醤油あえ 	豚肉 高野豆腐 大豆 鶏肉(ささみ)	じゃが芋 ごんにやく 砂糖 砂糖	人参 玉ねぎ えだまめ キャベツ 人参 コーン	エ 721 kcal P 30.7 g F 15.6 g C 123.1 g 塩 1.9 g	
14	金	ごはん 牛乳	焼き鯖のしょうがじょうゆかけ 打ち豆のとんとんみそ汁 ゆかりキャベツ	鯖 打ち豆 あげ とんとんみそ		生姜 白菜 人参 しめじ ねぎ キャベツ 赤しそ	エ 823 kcal P 33.3 g F 33.3 g C 106.1 g 塩 2.8 g	
17	月	ごはん 牛乳	あらびきハムステーキ 豚肉と野菜のカレーいため 大根のしそ風味和え	鶏肉 豚肉 豚肉 竹輪(小麦)	でんぶん 砂糖 ラード 油	キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン 大根 生姜 しそ	エ 778 kcal P 32.9 g F 23.2 g C 115.2 g 塩 2.5 g	
18	火	パン 牛乳	大根とごぼうのミンチカツ 鶏肉とキャベツのクリーム煮 きゅうりの塩もみ イチゴジャム	豚肉 鶏肉 鶏肉	小麦粉 パン粉 油 じゃが芋 油 砂糖 水飴	玉ねぎ 大根 ごぼう 人参 玉ねぎ キャベツ パセリ きゅうり いちご	エ 931 kcal P 33.5 g F 33.7 g C 125.3 g 塩 3.5 g	
19	水	パン 牛乳	白身魚のマヨネーズ焼き ビーフンスープ ころりん黒糖豆	ホキ 鶏肉 大豆	エッグフリーマヨ(大豆油) でんぶん ビーフン 黒糖	玉ねぎ 人参 しめじ キャベツ	エ 857 kcal P 40.8 g F 34.0 g C 95.7 g 塩 4.0 g	
21	金	ごはん 牛乳	ビビンバ 中華風五目汁 温州みかんゼリー 	牛肉 みそ ベーコン	しらたき 砂糖 ごま ごま油 じゃが芋 砂糖	ねぎ にんにく 生姜 もやし ほうれん草 人参 玉ねぎ 人参 しめじ ねぎ 生姜 みかん	エ 777 kcal P 27.8 g F 21.2 g C 125.8 g 塩 2.9 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ゲン物質を表示しています。

☆ キャベツ、大根 押し麦、福井豚、大豆、打ち豆、ふくいサーモン、とんとんみそは県産のものを使用する予定です。

☆ 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。