



令和7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: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	
10	木	ごはん 牛乳	ちくわのカレーマヨネーズ焼 あげとわかめのみそ汁 ポイルブロッコリー 温州みかんゼリー	ちくわ(小麦) 味噌 あげ わかめ	エッグフリーマヨ(大豆油) 砂糖	パセリ 白菜 玉ねぎ 人参 ブロッコリー みかん	エ 715 kcal P 24.2 g F 17.6 g C 119.7 g 塩 3.0 g
11	金	ごはん 牛乳	春キャベツメンチカツ 豚肉とマロニーの炒め物 名田庄漬(大根しそ風味)	豚肉 鶏肉 豚肉 ちくわ(小麦)	小麦粉 パン粉 砂糖 米粉 油 牛脂 マロニー 油	キャベツ 玉ねぎ 生姜 キャベツ にんじん 玉ねぎ ビーマン 大根 生姜 しそ	エ 823 kcal P 30.3 g F 25.1 g C 123.0 g 塩 2.4 g
14	月	ごはん 牛乳	焼餃子 八宝菜 	豚肉 鶏肉 大豆粉 豚肉 かまぼこ(小麦)	小麦粉 砂糖 ラード 大豆油 でんぷん 水あめ 油 でんぷん	キャベツ 玉ねぎ なら しょうが 白菜 人参 玉ねぎ もやし しめじ 生姜 枝豆	エ 724 kcal P 27.8 g F 18.1 g C 117.6 g 塩 2.0 g
15	火	パン 牛乳	ハンバーグのケチャップソースがけ コンソメスープ 粉ふき芋 	鶏肉 豚肉 ベーコン	ラード 油 でんぷん 砂糖 じゃが芋	玉ねぎ キャベツ 人参 玉ねぎ もやし パセリ パセリ	エ 794 kcal P 31.8 g F 27.8 g C 105.4 g 塩 4.5 g
16	水	ごはん 牛乳	白身魚のフライ 豆腐と野菜のみそ汁 キャベツと人参のマヨあえ	ホキ 豆腐 あげ みそ	パン粉(大豆粉) 小麦粉 でんぷん 油 エッグフリーマヨ(大豆油)	人参 大根 もやし ねぎ キャベツ 人参	エ 737 kcal P 24.9 g F 22.4 g C 113.5 g 塩 2.1 g
17	木	ごはん 牛乳	すきやき風煮 小松菜ともやしのひたし	豚肉 絹厚揚げ	じゃが芋 こんにゃく 麩 砂糖 油 砂糖	玉ねぎ 人参 ねぎ 小松菜 もやし 人参	エ 684 kcal P 27.1 g F 15.8 g C 115.6 g 塩 2.1 g
18	金	ごはん 牛乳	チキンカレー フルーツカクテル	鶏肉 豆乳 寒天	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 桃 りんご ぶどう	エ 785 kcal P 21.3 g F 18.9 g C 141.4 g 塩 2.6 g
21	月	ごはん 牛乳	チキンソースカツ丼 具だくさんみそ汁 ポイルキャベツ	鶏肉 豚肉 みそ あげ	小麦粉 パン粉(大豆粉) でんぷん 砂糖 油 こんにゃく	もやし 人参 しめじ ねぎ キャベツ	エ 822 kcal P 36.7 g F 23.3 g C 119.7 g 塩 3.0 g
22	火	パン 牛乳	クリームシチュー ひじきサラダ お祝いいちごゼリー 	豚肉 ベーコン 豆乳 ひじき ツナ(大豆油) 豆乳	じゃが芋 油 エッグフリーマヨ(大豆油) 水あめ 砂糖	玉ねぎ 人参 パセリ コーン キャベツ きゅうり 人参 いちご	エ 853 kcal P 29.9 g F 29.3 g C 119.9 g 塩 3.9 g
23	水	パン 牛乳	マーミナチャンプルー 野菜とささみの酢醤油あえ イチゴジャム	豚肉 さつまいも(小麦、大豆油) かつおぶし 鶏肉(ささみ)	油 砂糖 砂糖 水あめ	キャベツ もやし 玉ねぎ 人参 キャベツ 人参 コーン いちご	エ 723 kcal P 32.9 g F 18.5 g C 106.5 g 塩 3.4 g
24	木	ごはん 牛乳	わかめご飯 かぼちゃと厚揚げのそぼろ煮 もやしのナムル	わかめ 鶏肉 絹厚揚げ	砂糖 こんにゃく 砂糖 砂糖 ごま ごま油	かぼちゃ 人参 玉ねぎ 枝豆 もやし きゅうり 人参 生姜	エ 722 kcal P 27.5 g F 17.7 g C 119.5 g 塩 3.7 g
25	金	ごはん 牛乳	焼き鯖のしょうがじょうゆかけ のっぺい汁 きゅうりの塩もみ 	鯖 あげ	里芋 でんぷん こんにゃく ごま油	生姜 大根 人参 ごぼう ねぎ きゅうり	エ 785 kcal P 30.1 g F 31.9 g C 101.3 g 塩 2.0 g
28	月	ごはん 牛乳	菜の花クロック チャブチェ ふりかけ(のり香味) 	豚肉 豚肉 のり 青のり	じゃが芋 油 小麦粉 パン粉 砂糖 春雨 油 ごま 砂糖	玉ねぎ 菜花 コーン 生姜 にんにく しいたけ 人参 ビーマン 玉ねぎ キャベツ	エ 787 kcal P 24.0 g F 20.4 g C 132.0 g 塩 1.9 g
30	水	ごはん 牛乳	ビーフストロガノフ 小松菜サラダ	牛肉 ツナ(大豆油)	じゃが芋 砂糖 でんぷん 油 油 砂糖	人参 玉ねぎ トマト にんにく 小松菜 きゅうり キャベツ 人参	エ 765 kcal P 27.5 g F 23.4 g C 118.6 g 塩 2.5 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、にんじん、ねぎ、大豆、チキンカツ、名田庄漬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。