

令和7年6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） | | | エネルギー C:炭水化物 塩:食塩相当量 |
|----|----|-----------|--|---|---|---|--|
| | | | | 赤 | 黄 | 緑 | |
| | | | 主に体を作るものになる | 主にエネルギーを作るものになる | | 主に体の調子を整える | |
| 2 | 月 | ごはん 牛乳 | 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 でんぶん ごま油 でんぶん | もやし 人参 玉ねぎ めじ 白菜 グリンピース 生姜 えのき 玉ねぎ コーン | エネルギー C:炭水化物 塩:食塩相当量 E: 69.2 kcal P: 28.5 g F: 17.4 g C: 110.7 g 塩: 3.6 g |
| 3 | 火 | パン 牛乳 | 鶏肉と野菜の炒め物 さつまいもサラダ ベジタブル(ブルーベリー&マガリソ) | 鶏肉 ウインナー バター・ミルクパウダー | 油 しらたき 砂糖 油 マーガリン 油 砂糖 | キャベツ 玉ねぎ 人参 グリンピース 生姜 キャベツ 切り干し大根 きゅうり コーン 梅 しそ ブルーベリー | エネルギー C:炭水化物 塩:食塩相当量 E: 72.0 kcal P: 28.6 g F: 21.0 g C: 103.5 g 塩: 3.9 g |
| 4 | 水 | パン 牛乳 | 県産和風チキンカツバーガー [※] 野菜の押し麦スープ キャベツ入り人参のマヨあえ | 鶏肉 ベーコン | パン粉 でんぶん 油 砂糖 大豆粉 大麦 エッグフリーマヨ(大豆油) | 白菜 人参 もやし バセリ キャベツ 人参 | エネルギー C:炭水化物 塩:食塩相当量 E: 66.0 kcal P: 28.2 g F: 25.4 g C: 79.2 g 塩: 3.9 g |
| 5 | 木 | ごはん 牛乳 | マーボー豆腐 中華風春雨サラダ レモンゼリー | 豆腐 豚肉 みそ 赤みそ  | 砂糖 でんぶん 春雨 ごま ごま油 砂糖 粉あめ 砂糖 でんぶん | 人参 しいたけ 玉ねぎ 生姜 にんにく キャベツ きゅうり 人参 もやし レモン | エネルギー C:炭水化物 塩:食塩相当量 E: 76.6 kcal P: 33.6 g F: 24.4 g C: 109.7 g 塩: 2.6 g |
| 6 | 金 | ごはん 牛乳 | ブリのミンチカレーフライ あげとわかめのみそ汁 きゅうりの塩もみ | ブリ みそ あげ わかめ  | パン粉 でんぶん 油 | 白菜 玉ねぎ 人参 きゅうり | エネルギー C:炭水化物 塩:食塩相当量 E: 73.1 kcal P: 27.2 g F: 25.3 g C: 106.1 g 塩: 2.3 g |
| 9 | 月 | ごはん 牛乳 | ハンバーグ 和風きのこソースかけ 打ち豆のとんとんみそ汁 青のりポテト | 鶏肉 豚肉 打ち豆 あげ とんとんみそ 青のり | ラード 砂糖 でんぶん じゃが芋 | しめじ えのき 玉ねぎ 生姜 白菜 人参 ねぎ | エネルギー C:炭水化物 塩:食塩相当量 E: 78.6 kcal P: 30.1 g F: 24.3 g C: 118.4 g 塩: 3.1 g |
| 10 | 火 | パン 牛乳 | カレーシューユー 小松菜サラダ | 豚肉 豆乳 ツナ(大豆油) | じゃが芋 砂糖 油 油 砂糖 | 玉ねぎ 人参 しめじ 枝豆 にんにく 生姜 小松菜 きゅうり キャベツ 人参 | エネルギー C:炭水化物 塩:食塩相当量 E: 80.7 kcal P: 32.0 g F: 27.2 g C: 110.2 g 塩: 4.3 g |
| 11 | 水 | ごはん 牛乳 | 鰯の竜田揚げ 豚汁 ボイルブロッコリー | 鰯 豚肉 あげ みそ  | でんぶん 油 さつまいも | 生姜 人参 大根 白ねぎ 生姜 ブロッコリー | エネルギー C:炭水化物 塩:食塩相当量 E: 93.8 kcal P: 34.5 g F: 42.0 g C: 114.7 g 塩: 2.8 g |
| 12 | 木 | ごはん 牛乳 | 大豆とわかめのごはん 豆腐ハンバーグ甘酢だれかけ のっべい汁 あじさいゼリー | 大豆 わかめ 鶏肉 豆腐 あげ  | 砂糖 ラード でんぶん 砂糖 油 里芋 でんぶん こんにゃく 砂糖 水あめ | 玉ねぎ 大根 人参 ごぼう ねぎ ぶどう | エネルギー C:炭水化物 塩:食塩相当量 E: 69.1 kcal P: 22.8 g F: 16.2 g C: 118.6 g 塩: 3.8 g |
| 13 | 金 | ごはん 牛乳 | 照り焼き肉団子 ごぼう汁 野菜の酢醤油あえ 味付けのり | 鶏肉 豚肉 大豆 豚肉 さつまあげ(小麦、大豆油) のり  | 油 砂糖 ラード でんぶん こんにゃく ごま油 砂糖 砂糖 水あめ でんぶん | 玉ねぎ 生姜 にんにく ごぼう 人参 ねぎ キャベツ 人参 コーン | エネルギー C:炭水化物 塩:食塩相当量 E: 69.0 kcal P: 28.1 g F: 14.1 g C: 119.6 g 塩: 2.3 g |
| 16 | 月 | ごはん 牛乳 | 鰯の唐揚げ ゴマケチャップソースかけ 飛鳥鍋風汁 ブロッコリーとコーンの酢醤油和え | 鰯 みそ 豆乳 | でんぶん 油 砂糖 ごま さつまいも 砂糖 | 大根 人参 白ねぎ ブロッコリー コーン | エネルギー C:炭水化物 塩:食塩相当量 E: 80.6 kcal P: 28.5 g F: 24.4 g C: 124.8 g 塩: 2.5 g |
| 17 | 火 | パン 牛乳 | チキンカチャーラ 野菜サラダ 型抜きチーズ | 鶏肉 チーズ  | じゃが芋 油 砂糖 でんぶん 油 砂糖 | 人参 玉ねぎ しめじ トマト にんにく 枝豆 キャベツ きゅうり 人参 コーン | エネルギー C:炭水化物 塩:食塩相当量 E: 82.5 kcal P: 32.9 g F: 29.4 g C: 109.8 g 塩: 4.5 g |
| 18 | 水 | ごはん 牛乳 | 若狭牛と県産ボーグのコロッケ コンソメスープ ミニサラダ | 豚肉 牛肉 ベーコン  | じゃが芋 小麦粉 パン粉 油 砂糖 | 玉ねぎ 白菜 人参 玉ねぎ もやし バセリ キャベツ きゅうり | エネルギー C:炭水化物 塩:食塩相当量 E: 81.4 kcal P: 26.1 g F: 28.1 g C: 115.7 g 塩: 4.1 g |
| 19 | 木 | ごはん 牛乳 | 大豆のいそ煮 ほうれん草と切干しのひたし | 大豆 ひじき 豚肉 あげ ちくわ(小麦)  | こんにゃく 砂糖 油 砂糖 | 人参 グリンピース ほうれん草 人参 切り干し大根 | エネルギー C:炭水化物 塩:食塩相当量 E: 73.4 kcal P: 31.6 g F: 19.3 g C: 116.8 g 塩: 2.6 g |
| 20 | 金 | | 給食なし(地区夏季大会) | | | | エネルギー C:炭水化物 塩:食塩相当量 E: kcal P: g F: g C: g 塩: g |
| 23 | 月 | ごはん 牛乳 | 越のルビーとブロッコリーのミンチカツ あげと野菜の味噌汁 キャベツの名田庄漬和え | 豚肉 鶏肉 みそ あげ 豆腐 | パン粉 小麦粉 米粉 砂糖 油 牛脂 | 玉ねぎ マヨネーズ ブロッコリー 小松菜 人参 えのき ねぎ キャベツ 大根 生姜 しそ  | エネルギー C:炭水化物 塩:食塩相当量 E: 76.8 kcal P: 27.3 g F: 25.0 g C: 113.3 g 塩: 2.7 g |
| 24 | 火 | パン 牛乳 | たらのハーブ揚げ じゃが芋とウインナーのスープ煮 ボイルブロッコリー いちごクリーム大福 | たら ウインナー 生クリーム(乳) | でんぶん 油 じゃが芋 こんにゃく 砂糖 餅粉 でんぶん 砂糖 | 玉ねぎ にんにく セロリ 玉ねぎ 人参 枝豆 ブロッコリー いちご | エネルギー C:炭水化物 塩:食塩相当量 E: 90.2 kcal P: 35.9 g F: 33.8 g C: 119.8 g 塩: 4.2 g |
| 25 | 水 | ごはん 牛乳 | 県産トマトのポークカレー フルーツのマスカットゼリー添え | 豚肉 | じゃが芋 砂糖 油 砂糖 | 玉ねぎ 人参 バセリ にんにく 生姜 トマト 黄桃 パイン シャインマスカット | エネルギー C:炭水化物 塩:食塩相当量 E: 99.7 kcal P: 23.8 g F: 18.3 g C: 142.7 g 塩: 2.1 g |
| 26 | 木 | ごはん 牛乳 | 麦入り菜めし 鶏肉の梅マヨネーズ焼き きのこのすまし汁 | かつお節 鶏肉 豆腐 あげ | 砂糖 大麦 エッグフリーマヨ(大豆油) | 青菜 梅 しそ 玉ねぎ 人参 しめじ えのきだけ まいたけ | エネルギー C:炭水化物 塩:食塩相当量 E: 78.7 kcal P: 32.0 g F: 29.0 g C: 104.6 g 塩: 4.2 g |
| 27 | 金 | ごはん 牛乳 | 肉じゃが チンゲンサイのさつまいも和え ぶりかけ(のり香味) | 豚肉 のり 青のり | じゃが芋 こんにゃく 砂糖 油 ごま 砂糖 | 玉ねぎ グリンピース チンゲンサイ キャベツ 人参 生姜 | エネルギー C:炭水化物 塩:食塩相当量 E: 67.1 kcal P: 24.7 g F: 13.9 g C: 121.2 g 塩: 2.5 g |
| 30 | 月 | ごはん 牛乳 | 和風さんびら包み焼き 豚肉ヒマラニーの炒め物 | 鶏肉 豆腐 ゼラチン 豚肉 ちくわ(小麦) | 砂糖 ごま油 ごま でんぶん マロニー 油 | 玉ねぎ ごぼう 人参 生姜 生姜 キャベツ にんじん 玉ねぎ ピーマン | エネルギー C:炭水化物 塩:食塩相当量 E: 75.3 kcal P: 32.2 g F: 19.2 g C: 116.9 g 塩: 2.3 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、ねぎ、トマト、まいたけ、里芋、さつまいも、押し麦、打ち豆、梅肉、大豆、卵、たら、鰯、さわら、チキンカツ、

ブリミンチカレーフライ、名田庄漬け、いちごクリーム大福は県産のものを使用する予定です。

☆ 米は、R6年度教賀市産あさきかりを使用します。

☆ 物資の都合により、献立を変更する場合があります。