

令和7年6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 食品のエネルギー F・糖質 Cに由来する 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	
2	月	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 でんぷん ごま油 てんぷん	もやし 人参 玉ねぎ しめじ 白菜 グリンピース 生姜 えのき 玉ねぎ コーン	エ 692 kcal P 28.5 g F 17.4 g C 110.7 g 塩 3.6 g
3	火	パン 鶏肉と野菜の炒め物 さっぱり梅サラダ ベアリング(ブルーベリー&マーマリン)		鶏肉 ウインナー バターミルクパウダー	油 しらすき 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 720 kcal P 28.6 g F 21.0 g C 103.5 g 塩 3.9 g
4	水	県産和風チキンカツバーガー 野菜の押し麦スープ キャベツと人参のマヨあえ		鶏肉 ベーコン	パン粉 でんぷん 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 パセリ キャベツ 人参	エ 660 kcal P 28.2 g F 25.4 g C 79.2 g 塩 3.9 g
5	木	ごはん 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 でんぷん 春雨 ごま ごま油 砂糖 粉あめ 砂糖 でんぷん	人参 しいたけ 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 766 kcal P 33.6 g F 24.4 g C 109.7 g 塩 2.6 g
6	金	ごはん 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 でんぷん 油	白菜 玉ねぎ 人参 きゅうり	エ 731 kcal P 27.2 g F 25.3 g C 106.1 g 塩 2.3 g
9	月	ごはん 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 でんぷん じゃが芋	しめじ えのき 玉ねぎ 生姜 白菜 人参 ねぎ	エ 786 kcal P 30.1 g F 24.3 g C 118.4 g 塩 3.1 g
10	火	パン カレーシチュー 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 807 kcal P 32.0 g F 27.2 g C 110.2 g 塩 4.3 g
11	水	ごはん 鯖の竜田揚げ 豚汁 ポイルブロッコリー		鯖 豚肉 あげ みそ	でんぷん 油 さつま芋	生姜 人参 大根 白ねぎ 生姜 ブロッコリー	エ 938 kcal P 34.5 g F 42.0 g C 114.7 g 塩 2.8 g
12	木	ごはん 大豆とわかめのごはん 豆腐ハンバーグ甘酢だれかけ のっぺい汁 あじさいゼリー		大豆 わかめ 鶏肉 豆腐 あげ	砂糖 ラード でんぷん 砂糖 油 里芋 でんぷん 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 691 kcal P 22.8 g F 16.2 g C 118.4 g 塩 3.8 g
13	金	ごはん 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 でんぷん こんにゃく ごま油 砂糖 砂糖 水あめ でんぷん	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 690 kcal P 28.1 g F 14.1 g C 119.4 g 塩 2.3 g
16	月	ごはん 鯖の唐揚げ ごまけ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		鯖 みそ 豆乳	でんぷん 油 砂糖 ごま さつまいも 砂糖	大根 人参 白菜 白ねぎ ブロッコリー コーン	エ 806 kcal P 28.5 g F 24.4 g C 124.8 g 塩 2.5 g
17	火	パン チキンカツアツラ 野菜サラダ 型抜きチーズ		鶏肉 チーズ	じゃが芋 油 砂糖 でんぷん 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 825 kcal P 32.9 g F 29.4 g C 109.8 g 塩 4.5 g
18	水	若狹牛と県産ボークのクロック 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 パセリ キャベツ きゅうり	エ 814 kcal P 26.1 g F 28.1 g C 115.7 g 塩 4.1 g
19	木	ごはん 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 734 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 kcal P g F g C g 塩 g
23	月	ごはん 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 トマト 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 768 kcal P 27.3 g F 25.0 g C 113.3 g 塩 2.7 g
24	火	パン たらのハーブ揚げ じゃが芋とウインナーのスープ煮 ポイルブロッコリー いちごクリーム大福		たら ウインナー 生クリーム(乳)	でんぷん 油 じゃが芋 こんにゃく 砂糖 餅粉 でんぷん 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 902 kcal P 35.9 g F 33.8 g C 119.4 g 塩 4.2 g
25	水	ごはん 県産トマトのボークカレー 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 パセリ にんにく 生姜 トマト 黄桃 バイリン シヤンマスカット	エ 797 kcal P 23.8 g F 18.3 g C 142.7 g 塩 2.1 g
26	木	ごはん 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 787 kcal P 32.0 g F 29.0 g C 104.4 g 塩 4.2 g
27	金	ごはん 肉じゃが チンゲンサイのさっぱり和え ふりかけ(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 人参 グリンピース チンゲンサイ キャベツ 人参 生姜	エ 671 kcal P 24.7 g F 13.9 g C 121.2 g 塩 2.5 g
30	月	ごはん 和風さんびら包み焼き 豚肉とマロニーの炒め物		鶏肉 豆腐 ゼラチン 豚肉 ちくわ(小麦)	砂糖 ごま油 ごま でんぷん 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 753 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、鯖、さわら、チキンカツ、
ブリミンチカレーフライ、名田庄漬、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。