



令和7年7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)			えいようか エネルギー たんぱく質 脂質 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		
1	火	パン 牛乳	オムレツのデミグラスソースかけ かぼちゃ入りポトフ ブルーネ	卵 ウインナー	砂糖 大豆油 てんぷん じゃがいも こんにやく 砂糖	りんご かぼちゃ キャベツ 人参 枝豆 ブルーネ	エ 844 kcal P 32.5 g F 29.7 g C 113.2 g 塩 4.5 g	
2	水	パン 牛乳	肉団子とマカロニのトマト煮 コールスローサラダ 	鶏肉 豚肉 ベーコン	てんぷん チンオイル 大豆油 マカロニ 砂糖 水あめ 油 油 砂糖	人参 玉ねぎ にんにく しめじ パセリ トマト キャベツ きゅうり 人参	エ 898 kcal P 28.4 g F 23.9 g C 144.9 g 塩 4.8 g	
3	木	給食なし						
4	金	給食なし						
7	月	ごはん 牛乳	照り焼き星形ハンバーグ そうめんのふし汁 ゆかりキャベツ 天の川のソーダゼリー 	鶏肉 豚肉 ちくわ(小麦) あげ 豆乳 寒天	ラード 砂糖 油 じゃがいも てんぷん そうめん 砂糖 水あめ てんぷん	玉ねぎ にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 オクラ しいたけ キャベツ 赤しそ りんご	エ 738 kcal P 24.6 g F 18.0 g C 123.8 g 塩 3.4 g	
8	火	パン 牛乳	鱈の塩しモンフライ まめ豆ふくいのスープ ポイルブロッコリー 	鱈 ベーコン 大豆	小麦粉 パン粉 油 大麦	レモン キャベツ 玉ねぎ 人参 枝豆 にんにく ブロッコリー	エ 811 kcal P 35.7 g F 29.3 g C 101.1 g 塩 4.3 g	
9	水	ごはん 牛乳	焼ミンチカツ手作りソース 春雨スープ きゅうりの塩もみ 	鶏肉 豚肉 ベーコン	ラード 砂糖 てんぷん 米粉 油 春雨	玉ねぎ しょうが にんにく キャベツ もやし にんじん ねぎ 生姜 椎茸 きゅうり	エ 755 kcal P 25.0 g F 22.2 g C 116.4 g 塩 2.7 g	
10	木	ごはん 牛乳	梅ごはん 豚肉とじゃがいもの煮物 野菜の和風ドレッシングあえ	豚肉	てんぷん じゃが芋 こんにやく 砂糖 砂糖	梅 人参 玉ねぎ グリンピース キャベツ 人参 コーン きゅうり	エ 702 kcal P 26.4 g F 15.7 g C 123.5 g 塩 3.5 g	
11	金	ごはん 牛乳	夏野菜のカレーライス フルーツのサイダー&レモンゼリー添え 	豚肉	砂糖 油 砂糖	玉ねぎ 人参 かぼちゃ なす トマト 枝豆 にんにく 生姜 黄桃 バイン レモン	エ 766 kcal P 21.7 g F 17.7 g C 136.9 g 塩 2.1 g	
14	月	ごはん 牛乳	春巻き タイピーエン ブロッコリーの酢醤油あえ 	豚肉 豚肉	油 大豆油 春雨 てんぷん 小麦粉 米粉 砂糖 粉あめ ラード ショートニング(大豆) 春雨 てんぷん ごま油 砂糖	玉ねぎ 人参 キャベツ 生姜 しいたけ キャベツ ねぎ 人参 しいたけ 玉ねぎ 生姜 ブロッコリー	エ 826 kcal P 24.6 g F 28.7 g C 122.2 g 塩 1.6 g	
15	火	食パン 牛乳	フランクのケチャップソースかけ 打ち豆入りコーンポタージュ ポイルキャベツ	豚肉 打ち豆 ベーコン 豆乳	砂糖 てんぷん 油	玉ねぎ 人参 コーン パセリ キャベツ	エ 729 kcal P 28.2 g F 30.7 g C 93.0 g 塩 4.8 g	
16	水	パン 牛乳	照り焼き肉団子 豚肉と野菜のパーベキュー炒め りんごジャム 	鶏肉 豚肉 大豆 豚肉	油 砂糖 ラード てんぷん 油 砂糖 砂糖	玉ねぎ 生姜 にんにく 人参 玉ねぎ キャベツ ピーマン しめじ コーン にんにく りんご	エ 912 kcal P 39.8 g F 30.0 g C 119.6 g 塩 4.8 g	
17	木	ごはん 牛乳	福井県産とびうおのフライ 豆腐と玉ねぎの味噌汁 きゅうりの名田庄漬和え 	とびうお 味噌 豆腐 あげ	小麦粉 てんぷん パン粉 油	人参 キャベツ 玉ねぎ ねぎ きゅうり 大根 生姜 しそ	エ 711 kcal P 26.1 g F 18.4 g C 115.0 g 塩 2.9 g	
18	金	ごはん 牛乳	ハヤシライス もやしときゅうりのナムル ソーダフロート風ゼリー	豚肉 豆乳 寒天 ゼラチン	油 砂糖 ごま油 砂糖 水あめ てんぷん	人参 玉ねぎ グリンピース にんにく 生姜 もやし きゅうり 生姜	エ 717 kcal P 25.8 g F 15.7 g C 123.6 g 塩 3.7 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。

☆ 鱈、大豆、打ち豆、トビウオ、名田庄漬、押し麦

☆ 米は、R6年度敦賀市産あきさかりを使用します。

☆ 物質の都合により、献立を変更する場合があります。