



# 令和7年7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 E:エネルギー P:タンパク質 F:脂質 C:炭水化物 塩:食塩相当量
				赤 主に体を作るものとなる	黄 主にエネルギーを作るものとなる	緑 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がけ かぼちゃ入りポトフ ブルーン	卵 ウインナー	砂糖 大豆油 でんぶん じゃがいも こんにゃく 砂糖		りんご かぼちゃ キャベツ 人参 枝豆 ブルーン		E 844 kcal P 32.5 g F 29.7 g C 113.2 g 塩 4.5 g
2 水	パン 牛乳	肉団子ピ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 	でんぶん チキンオイル 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 バセリ トマト キャベツ きゅうり 人参		E 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	七夕の献立 	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 でんぶん そうめん 砂糖 水あめ でんぶん	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		E 738 kcal P 24.6 g F 18.0 g C 123.8 g 塩 3.4 g
8 火	パン 牛乳	鰯の塩レモンフライ まめ豆ふくいのスープ ボイルブロッコリー	ふくいの おいしい 魚献立 	鰯 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		E 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	焼ミニチカツ手作りソース 春雨スープ きゅうりの塩もみ	歯っびー献立 	鶏肉 豚肉 ベーコン	ラード 砂糖 でんぶん 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 椿芽 きゅうり		E 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	でんぶん じゃが芋 こんにゃく 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		E 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	季節の献立 	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 パイン レモン		E 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	アイアン献立 	豚肉 豚肉	油 大豆油 春雨 でんぶん 小麦粉 米粉 砂糖 粉あめ ラード ショートニング(大豆) 春雨 でんぶん 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		E 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 ボイルキャベツ		豚肉 打ち豆 ベーコン 豆乳	砂糖 でんぶん 油	玉ねぎ 人参 コーン バセリ キャベツ		E 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 豚肉と野菜のバーベキュー炒め りんごジャム		鶏肉 豚肉 大豆 豚肉	油 砂糖 ラード でんぶん 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		E 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	ふくいの おいしい 魚献立 	とびうお 味噌 豆腐 あげ	小麦粉 でんぶん 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		E 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 もやしこきゅうりのナムル 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 でんぶん	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		E 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ゲン物質を表示しています。

☆ 鮒、大豆、打ち豆、トピウオ、名田庄漬け、押し麦

☆ 米は、R6年度敦賀市産あ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。