

令和7年8・9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 エ P F C 塩
				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	
27	水	ナン 牛乳	ドライカレー フルーツのマスカットゼリー添え	豚肉	油 砂糖	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 トマト コーン 黄桃 パイン シヤインマスカット	エ 660 kcal P 16.9 g F 19.2 g C 99.8 g 塩 1.9 g
28	木	ごはん 牛乳	ちくわのカレーマヨネーズ焼 五目スープ きゅうりの塩もみ	ちくわ(小麦) ベーコン	エッグフリーマヨ(大豆油)	パセリ キャベツ 玉ねぎ もやし 人参 ねぎ しいたけ 生姜 にんにく きゅうり	エ 639 kcal P 21.5 g F 16.9 g C 104.9 g 塩 2.5 g
29	金	ごはん 牛乳	なすと厚揚げのみそ炒め もやしときゅうりのナムル	絹厚揚げ 豚肉 みそ	油 砂糖 でんぷん 砂糖 ごま油	なす 玉ねぎ 人参 にんにく 生姜 ねぎ もやし きゅうり 生姜	エ 708 kcal P 29.7 g F 18.7 g C 110.1 g 塩 2.0 g
1	月	ごはん 牛乳	豚肉とキムチの炒め物 ビーフンスープ パインのコンポート	豚肉 昆布 ベーコン	ごま ごま油 砂糖 ビーフン 砂糖	玉ねぎ ニラ 白菜 人参 大根 にんにく りんご 唐辛子 玉ねぎ 人参 しめじ キャベツ パイン	エ 709 kcal P 28.8 g F 17.4 g C 115.3 g 塩 2.8 g
2	火	パン 牛乳	白身魚のオーロラソース焼 キャベツスープ イチゴジャム	ホキ 豚肉	 エッグフリーマヨ(大豆油) でんぷん 砂糖 水飴	キャベツ 人参 もやし しいたけ ねぎ いちご	エ 753 kcal P 37.1 g F 23.6 g C 97.6 g 塩 4.1 g
5	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ゼリーぞえ	 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 パイン レモン	エ 775 kcal P 21.7 g F 17.7 g C 139.8 g 塩 2.1 g
8	月	ごはん 牛乳	チキンソースカツ丼 夏野菜のみそ汁 ボイルキャベツ	 鶏肉 あげ みそ	小麦粉 パン粉(大豆粉) でんぷん 砂糖 油	かぼちゃ なす 玉ねぎ 人参 キャベツ	エ 748 kcal P 33.1 g F 20.9 g C 112.1 g 塩 3.2 g
9	火	<small>バーガーパン</small> 牛乳	ハンバーグ 野菜スープ ボイルキャベツ I食ケチャップ	 鶏肉 豚肉 ベーコン	ラード でんぷん 砂糖	玉ねぎ 人参 もやし 玉ねぎ コーン パセリ キャベツ	エ 624 kcal P 28.7 g F 24.6 g C 73.3 g 塩 3.2 g
10	水	パン 牛乳	きなこ揚げパン じゃが芋とウインナーのスープ煮 ブロッコリーの酢醤油あえ	きな粉 ウインナー	小麦粉 ショートニング(大豆油) 砂糖 油 じゃが芋 こんにやく 砂糖 砂糖	玉ねぎ 人参 枝豆 ブロッコリー	エ 743 kcal P 26.8 g F 22.7 g C 106.9 g 塩 4.0 g
11	木						
12	金	ごはん 牛乳	大豆のいそ煮 小松菜ともやしのひたし 国産さくらんぼゼリー	大豆 ひじき 豚肉 あげ ちくわ(小麦)	こんにやく 砂糖 油 砂糖 砂糖 水あめ でんぷん	人参 グリンピース 小松菜 もやし 人参 さくらんぼ	エ 764 kcal P 31.3 g F 18.7 g C 125.4 g 塩 2.4 g
16	火	ナン 牛乳	ドライカレー 野菜のごまドレッシング和え 国産いちごどみかんの2色ゼリー	豚肉 寒天	油 油 砂糖 ごま 砂糖 水あめ でんぷん	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 トマト コーン キャベツ きゅうり 人参 コーン いちご みかん	エ 664 kcal P 17.6 g F 21.4 g C 96.0 g 塩 2.3 g
17	水	ごはん 牛乳なし	ねぎ塩豚丼 野菜たっぷりみそ汁 アップル&キャロットジュース	豚肉 あげ みそ	したらき 砂糖 ごま油 砂糖	もやし 玉ねぎ えのき ねぎ にんにく レモン にんじん 玉ねぎ 大根 小松菜 しめじ りんご にんじん	エ 608 kcal P 21.8 g F 8.9 g C 113.0 g 塩 1.8 g
18	木	ごはん 牛乳	酢豚 冬瓜の中華スープ	豚肉 ベーコン	砂糖 でんぷん 油	玉ねぎ 人参 しめじ ビーマン にんにく 生姜 人参 キャベツ しいたけ ねぎ 冬瓜	エ 830 kcal P 29.1 g F 29.2 g C 118.1 g 塩 3.1 g
19	金	ごはん 牛乳	鰯の梅みそ焼き 豆腐のすまし汁 ボイルブロッコリー	 鰯 みそ 豆腐	砂糖	梅 しそ 玉ねぎ 人参 ほうれん草 ねぎ ブロッコリー	エ 637 kcal P 28.3 g F 15.6 g C 101.0 g 塩 2.3 g
22	月	ごはん 牛乳	切り干し大根のうま煮 小松菜の酢醤油和え 名田庄漬(ふるさと漬)	 豚肉 あげ	じゃが芋 油 砂糖 砂糖 ごま 砂糖	人参 切り干し大根 小松菜 キャベツ 人参 コーン きゅうり なす 生姜 唐辛子	エ 703 kcal P 24.6 g F 14.5 g C 125.4 g 塩 3.0 g
24	水	<small>レズンパン</small> 牛乳	ピーマンの肉詰フライ 田舎スープ ブロッコリーのマヨ和え I食用中濃ソース	豚肉 鶏肉 ベーコン	小麦粉 パン粉 でんぷん 油 砂糖 牛脂 じゃが芋 エッグフリーマヨ(大豆油)	玉ねぎ ビーマン キャベツ 人参 玉ねぎ しめじ パセリ ブロッコリー	エ 1012 kcal P 29.4 g F 35.9 g C 145.5 g 塩 4.5 g
25	木	ごはん 牛乳	蓼入りわかめご飯 照り焼き豆腐ハンバーグ ごぼう汁	 わかめ 鶏肉 豆腐 豚肉 豆腐	水あめ ラード でんぷん 砂糖 こんにやく	玉ねぎ 生姜 ごぼう 人参 大根 ねぎ 生姜	エ 680 kcal P 26.6 g F 15.5 g C 112.4 g 塩 3.2 g
26	金						
29	月	ごはん 牛乳	すきやき風煮 甘酢和え ふりかけ(のり香味)	豚肉 豆腐 のり 青のり	じゃが芋 こんにやく 麩 砂糖 油 砂糖 ごま 砂糖	玉ねぎ 人参 ねぎ キャベツ もやし 人参	エ 687 kcal P 25.8 g F 15.0 g C 119.7 g 塩 2.0 g
30	火	パン 牛乳	あらびきハムステーキ ミネストローネ 粉ふき芋 マーシャルピーンズ	 鶏肉 豚肉 ベーコン 脱脂粉乳 大豆粉	でんぷん 砂糖 ラード 砂糖 じゃが芋 ココア 砂糖 大豆油	人参 玉ねぎ 枝豆 ブツキーニ トマト にんにく パセリ	エ 827 kcal P 31.2 g F 33.1 g C 101.6 g 塩 4.1 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。

☆ きゅうり、キャベツ、かぼちゃ、大豆、打ち豆、梅肉、さわか、スズキフライ、チキンカツ、名田庄漬け

☆ 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。