

# 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）			えいようか エ:エネルギー P:たんぱく質 F:脂質 C:炭水化物 塩:食塩相当量	
				赤	黄	緑		
				主に体を作るもとになる	主にエネルギーを作るもとになる	主に体の調子を整える		
27	水	牛乳	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 んにく 玉ねぎ 人参 トマト コーン 黄桃 パイン シャインマスカット	エ 660 kcal P 16.9 g F 19.2 g C 99.8 g 塩 1.9 g	
28	木	牛乳	ごはん 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)	バセリ キャベツ 玉ねぎ もやし 人参 ねぎ しいたけ 生姜 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	牛乳	ごはん なすと厚揚げのみそ炒め もやしこきゅうりのナムル	絹厚揚げ 豚肉 みそ	油 砂糖 でんぶん 砂糖 ごま油	なす 玉ねぎ 人参 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	牛乳	ごはん 豚肉ヒキ肉の炒め物 ピーフンスープ パインのコンポート	豚肉 昆布 ベーコン	ごま ごま油 砂糖 ピーフン 砂糖	玉ねぎ ニラ 白菜 人参 大根 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	牛乳	パン 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) でんぶん 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	牛乳	ごはん 夏野菜のカレーライス フルーツのサイダーゼリーぞえ	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 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	牛乳	ごはん チキンソースカツ丼 夏野菜のみそ汁 ボイルキャベツ	リクエスト 献立	鶏肉 あげ みそ	小麦粉 パン粉(大豆粉) でんぶん 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	牛乳	バーガー <sup>パン</sup> 野菜スープ ボイルキャベツ   食ヶチャップ	アイアン献立	鶏肉 豚肉 ベーコン	ラード でんぶん 砂糖	玉ねぎ 人参 もやし 玉ねぎ コーン バセリ 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	牛乳	きなこ揚げパン じゃが芋とウインナーのスープ煮 プロッコリーの酢醤油あえ		きな粉 ワインナー	小麦粉 ショートニング(大豆油) 砂糖 油 じゃが芋 こんにゃく 砂糖 砂糖	玉ねぎ 人参 枝豆 プロッコリー	エ 743 kcal P 26.8 g F 22.7 g C 106.9 g 塩 4.0 g
11	木						期末テスト	
12	金	牛乳	ごはん 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)	こんにゃく 砂糖 油 砂糖 砂糖 水あめ でんぶん	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	牛乳	ナン ドライカレー 野菜のごまだれシング和え 国産いちごみかんの2色ゼリー	豚肉 寒天	油 油 砂糖 ごま 砂糖 水あめ でんぶん	生姜 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	牛乳なし	ごはん 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 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	牛乳	ごはん 酢豚 冬瓜の中華スープ	豚肉 ベーコン	砂糖 でんぶん 油	玉ねぎ 人参 しめじ ピーマン 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	牛乳	ごはん 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	牛乳	ごはん 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)	和食献立	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	牛乳	レーズンパン ピーマンの肉詰フライ 田舎スープ プロッコリーのマヨ和え   食用中濃ソース	豚肉 鶏肉 ベーコン	小麦粉 パン粉 でんぶん 油 砂糖 牛脂 じゃが芋 エッグフリーマヨ(大豆油)	玉ねぎ ピーマン キャベツ 人参 玉ねぎ しめじ バセリ 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	牛乳	ごはん 茎入りわかめご飯 照り焼き豆腐ハンバーグ ごぼう汁	アイアン献立	わかめ 鶏肉 豆腐 豚肉 豆腐	水あめ ラード でんぶん 砂糖 こんにゃく	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						地区秋季新人大会	
29	月	牛乳	ごはん 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 こんにゃく 麦 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	牛乳	パン 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	歯びきー献立	鶏肉 豚肉 ベーコン 脱脂粉乳 大豆粉	でんぶん 砂糖 ラード 砂糖 じゃが芋 ココア 砂糖 大豆油	人參 玉ねぎ 枝豆 ズッキーニ トマト んにく バセリ	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、さわら、スズキフライ、チキンカツ、名田庄漬け

\* 米は、R6年度敦賀市産あさかかりを使用します。

\* 物資の都合により、献立を変更する場合があります。