

令和7年11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 P:たんぱく質 F:脂質 C:炭水化物 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		
4 火	食パン 牛乳	チキンソテー トマトソースがけ 野菜の押し麦スープ ボイルブロッコリー 黄金の梅クリーム大福	ふくいの 地場産 プラスワン 	鶏肉 ベーコン 生クリーム(乳)	てんぶん 砂糖 押し麦 餅 てんぶん 砂糖 麦芽糖	トマト 玉ねぎ 人参 白菜 人参 もやし バセリ ブロッコリー 梅	工 64.9 kcal P 32.1 g F 28.0 g C 80.4 g 塩 3.2 g
5 水	黒糖パン 牛乳	敦賀産かぼちゃのコロッケ 豚肉とマロニーの炒め物		豚肉 豚肉 ちくわ(小麦)	小麦粉 パン粉 てんぶん 油 マロニー 油	かぼちゃ 玉ねぎ 生姜 キャベツ にんじん 玉ねぎ ピーマン	工 878 kcal P 33.3 g F 27.9 g C 124.7 g 塩 3.6 g
6 木	ごはん 牛乳	豆腐の五目煮 甘酢和え		豆腐 牛肉 豚肉	砂糖 てんぶん 砂糖	玉ねぎ 人参 しいたけ 生姜 グリンピース キャベツ もやし 人參	工 742 kcal P 30.8 g F 21.5 g C 112.7 g 塩 2.8 g
7 金	鉄パワー ごはん 牛乳	ふくい名水サーモンの塩焼 豆腐とかぶのみそ汁 ほうれん草のひたし		ふくい名水サーモン 豆腐 みそ	砂糖	 玉ねぎ かぶ 人参 えのき 玉ねぎ ほうれん草 人參	工 617 kcal P 27.9 g F 12.8 g C 101.9 g 塩 3.0 g
10 月	ごはん 牛乳	ビビンバ もずくスープ お米deスイートポテト		豚肉 みそ もずく ベーコン 豆乳	しらたき 砂糖 ごま ごま油 てんぶん さつまいも 砂糖 じゃがいも 大豆油 米粉	ねぎ にんにく 生姜 もやし ほうれん草 人參 えのき 玉ねぎ コーン	工 642 kcal P 25.3 g F 15.2 g C 106.3 g 塩 2.9 g
11 火	パン 牛乳	さつま芋のシチュー ひじきサラダ		ベーコン 鶏肉 豆乳 ひじき 鶏肉	さつま芋 油 エッグフリー マヨ(大豆油) 砂糖	玉ねぎ 人参 枝豆 キャベツ キュウリ 人參	工 880 kcal P 29.6 g F 34.0 g C 114.8 g 塩 4.2 g
12 水	ごはん 牛乳	敦賀の鱈 竜田揚げ どんどんみそ汁 キャベツの名田庄漬和え		鱈 どんどんみそ 豆腐	てんぶん 油 さつまいも	生姜 玉ねぎ 人参 舞茸 玉ねぎ キャベツ 大根 生姜 しそ	工 739 kcal P 29.3 g F 24.2 g C 106.5 g 塩 2.9 g
13 木	ごはん 牛乳	大豆とわかめのごはん 厚焼き卵の甘酢あんかけ ごぼう汁 ボイルブロッコリー		大豆 わかめ 卵 豚肉 豆腐	砂糖 砂糖 てんぶん 油 大豆油 こんにゃく	ごぼう 人參 大根 玉ねぎ 生姜 ブロッコリー	工 644 kcal P 25.5 g F 16.7 g C 103.8 g 塩 3.9 g
14 金	鉄パワー ごはん 牛乳	福井県産揚げギョウザ(米粉) 八宝菜		豚肉 豚肉 かまぼこ(小麦)	米粉 てんぶん 砂糖 ラード 油 油 てんぶん	キャベツ ニラ にんにく しょうが 白菜 人参 玉ねぎ もやし しめじ 生姜 枝豆	工 737 kcal P 26.6 g F 21.8 g C 114.2 g 塩 1.9 g
17 月	ごはん 牛乳	カレー(ルウ) 吉川ナス入りみそメンチカツ フレーツのマスカットゼリー添え		牛肉 豚肉 鶏肉 みそ	油 パン粉 小麦粉 油 砂糖 砂糖	玉ねぎ 人参 バセリ にんにく 生姜 トマト 玉ねぎ なす 黄桃 バイン シャインマスカット	工 874 kcal P 22.3 g F 26.7 g C 142.4 g 塩 3.2 g
18 火	パン 牛乳	じゃがいものミートソース煮 切り干し大根とツナのサラダ		豚肉 ツナ(大豆油)	じゃが芋 油 砂糖 砂糖 油	人参 玉ねぎ グリンピーストマト 切り干し大根 キュウリ 人參 コーン	工 797 kcal P 30.6 g F 25.1 g C 118.1 g 塩 3.7 g
19 水	パン 牛乳	ハンバーグの県産きのこチャップソースかけ 白菜スープ 青のリボネー ママレードジャム		鶏肉 豚肉 ベーコン 青のり	ラード 砂糖 てんぶん てんぶん じゃが芋 砂糖 砂糖 水飴	玉ねぎ トマト にんじけ 白菜 人參 玉ねぎ もやし 玉ねぎ にんにく 生姜 夏みかん みかん 伊予柑	工 838 kcal P 31.6 g F 27.8 g C 115.4 g 塩 4.5 g
20 木	ごはん 牛乳	野菜チヂミ手作りソース チゲ鍋 味付けのり		おから 豆腐 豚肉 豆腐 みそ 昆布 のり	米粉 ショートニング マッシュポテト てんぶん 砂糖 ごま油 チキンオイル ごま ごま油 砂糖 砂糖 水あめ	人参 玉ねぎ ニラ にんにく キャベツ 玉ねぎ 白菜 人參 玉ねぎ 大根 ニラ りんご にんにく 生姜	工 734 kcal P 28.2 g F 20.2 g C 116.5 g 塩 2.9 g
21 金	鉄パワー ごはん 牛乳	敦賀真鯛の天ぷら 長棒汁 もやしあきゅうりの和え物		敦賀真鯛 大豆 あげ みそ	小麦粉 てんぶん 油 こんにゃく 砂糖	えのき 人參 玉ねぎ 玉ねぎ 生姜 もやし あきゅうり	工 761 kcal P 30.9 g F 21.7 g C 114.5 g 塩 2.9 g
25 火	ピタパン 牛乳	和風スパゲッティ 照り焼きチキン ボイルキャベツ		ベーコン 鶏肉	スパゲッティ 油 砂糖 てんぶん	しめじ にんじけ 玉ねぎ 人參 バセリ にんにく キャベツ	工 702 kcal P 30.5 g F 24.3 g C 95.2 g 塩 2.9 g
26 水	ごはん 牛乳	サバミニチフライ 豆乳入りみそ汁 アカカンバと大根の甘酢和え		鮭 みそ 豆乳	パン粉 小麦粉 油 砂糖 てんぶん 砂糖	玉ねぎ かぼちゃ 人參 白菜 玉ねぎ 大根 キュウリ アカカンバ	工 740 kcal P 25.6 g F 22.3 g C 117.0 g 塩 2.6 g
27 木	ごはん 牛乳	おでん キャベツときゅうりの県産梅風味和え 東浦みかん		鶏肉 厚揚げ 昆布	里芋 こんにゃく 砂糖 ごま 砂糖	大根 人參 キャベツ キュウリ 人參 梅 しそ 東浦みかん	工 715 kcal P 24.4 g F 16.4 g C 124.4 g 塩 2.3 g
28 金	芋入りわか りごはん 牛乳	若狭牛とふくいポークのミニカツ あげと豆腐のすまし汁 きゅうりの塩のみ 県産きなこプリン		牛肉 豚肉 豆腐 あげ 豆乳 きなこ	油 小麦粉 パン粉 砂糖 米粉 牛脂 水飴 砂糖 黒糖	玉ねぎ 人参 玉ねぎ 玉ねぎ きゅうり	工 847 kcal P 25.7 g F 27.6 g C 128.7 g 塩 3.2 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、かぼちゃ、まいかけ、さつまいも、大豆、押し麦、梅肉、さわら、鮭、ふくい名水サーモン、敦賀真鯛、アカカンバ、名田庄漬け、吉川ナス、きなこプリン、梅クリーム大福

* 米は、R7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。