

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）			ふくいのが おいしい 魚献立 ※食糧増産効果あり		
				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	チキンソテー トマトソースがけ		鶏肉	でんぶん 砂糖	トマト 玉ねぎ 人参	エ 649 kcal P 32.1 g F 28.0 g C 80.4 g 塩 3.2 g	
		牛乳	野菜の押し麦スープ ポイルブロッコリー 黄金の梅クリーム大福		ベーコン	押し麦	白菜 人参 もやし パセリ ブロッコリー 梅		
5	水	黒糖パン	敦賀産かぼちゃのコロッケ		豚肉	小麦粉 パン粉 でんぶん 油	かぼちゃ 玉ねぎ	エ 878 kcal P 33.3 g F 27.9 g C 124.7 g 塩 3.6 g	
		牛乳	豚肉とマロニーの炒め物		豚肉 ちくわ(小麦)	マロニー 油	生姜 キャベツ にんじん 玉ねぎ ビーマン		
6	木	ごはん	豆腐の五目煮		豆腐 牛肉 豚肉	砂糖 でんぶん	玉ねぎ 人参 しいたけ 生姜 グリンピース	エ 742 kcal P 30.8 g F 21.5 g C 112.7 g 塩 2.8 g	
		牛乳	甘酢和え			砂糖	キャベツ もやし 人参		
7	金	鉄ハワーごはん	ふくい名水サーモンの塩焼		ふくい名水サーモン	砂糖		玉ねぎ かぶ 人参 えのき ねぎ ほうれん草 人参	エ 617 kcal P 27.9 g F 12.8 g C 101.9 g 塩 3.0 g
		牛乳	豆腐とかぶのみそ汁 ほうれん草のひたし		豆腐 みそ				
10	月	ごはん	ピピンパ		豚肉 みそ	しらたき 砂糖 ごま ごま油	ねぎ にんにく 生姜 もやし ほうれん草 人参 えのき 玉ねぎ コーン	エ 642 kcal P 25.3 g F 15.2 g C 106.3 g 塩 2.9 g	
		牛乳	もずくスープ お米deスイートポテト		もずく ベーコン 豆乳	でんぶん さつまいも 砂糖 じゃがいも 大豆油 米粉			
11	火	パン	さつま芋のシチュー		ベーコン 鶏肉 豆乳	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 きゅうり 人参	エ 880 kcal P 29.6 g F 34.0 g C 114.8 g 塩 4.2 g	
		牛乳	ひじきサラダ		ひじき 鶏肉				
12	水	ごはん	敦賀の鰯 竜田揚げ		鰯	でんぶん 油	生姜 玉ねぎ 人参 舞茸 ねぎ キャベツ 大根 生姜 しそ	エ 739 kcal P 29.3 g F 24.2 g C 106.5 g 塩 2.9 g	
		牛乳	とんとんみそ汁 キャベツの名田庄漬和え		とんとんみそ 豆腐	さつまいも			
13	木	ごはん	大豆とわかめのごはん		大豆 わかめ	砂糖	ごぼう 人参 大根 ねぎ 生姜 ブロッコリー	エ 644 kcal P 25.5 g F 16.7 g C 103.8 g 塩 3.9 g	
		牛乳	厚焼き卵の甘酢あんかけ ごぼう汁 ポイルブロッコリー		卵 豚肉 豆腐	砂糖 でんぶん 油 大豆油 こんにゃく			
14	金	鉄ハワーごはん	福井県産揚げギョウザ(米粉)		豚肉	米粉 でんぶん 砂糖 ラード 油	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	エ 737 kcal P 26.6 g F 21.8 g C 114.2 g 塩 1.9 g	
		牛乳	八宝菜		豚肉 かまぼこ(小麦)	油 でんぶん			
17	月	ごはん	カレー(ルー)		牛肉	油	玉ねぎ 人参 パセリ 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	エ 874 kcal P 22.3 g F 26.7 g C 142.4 g 塩 3.2 g	
		牛乳	吉川ナス入りみそメンチカツ フルーツのマスカットゼリー添え		豚肉 鶏肉 みそ	パン粉 小麦粉 油 砂糖 砂糖			
18	火	パン	じゃがいものミートソース煮		豚肉	じゃが芋 油 砂糖	人参 玉ねぎ グリンピース トマト 切り干し大根 きゅうり 人参 コーン	エ 797 kcal P 30.6 g F 25.1 g C 118.1 g 塩 3.7 g	
		牛乳	切り干し大根とツナのサラダ		ツナ(大豆油)	砂糖 油			
19	水	パン	ハンバーグの県産きのこケチャップソースかけ		鶏肉 豚肉	ラード 砂糖 でんぶん	玉ねぎ トマト まいたけ 白菜 人参 玉ねぎ もやし ねぎ にんにく 生姜 夏みかん みかん 伊予柑	エ 838 kcal P 31.6 g F 27.8 g C 115.4 g 塩 4.5 g	
		牛乳	白菜スープ 青のりポテト マーマレードジャム		ベーコン 青のり	でんぶん じゃが芋 砂糖 水飴			
20	木	ごはん	野菜チヂミ手作りソース		おから 豆腐	米粉 ショートニング マッシュポテト でんぶん 砂糖 ごま油 チキンオイル	人参 玉ねぎ ニラ にんにく キャベツ ねぎ 白菜 人参 玉ねぎ 大根 ニラ りんご にんにく 生姜	エ 734 kcal P 28.2 g F 20.2 g C 116.5 g 塩 2.9 g	
		牛乳	チゲ鍋 味付けのり		豚肉 豆腐 みそ 昆布 のり	ごま ごま油 砂糖 砂糖 水あめ			
21	金	鉄ハワーごはん	敦賀真鯛の天ぷら		敦賀真鯛	小麦粉 でんぶん 油	えのき 人参 玉ねぎ ねぎ 生姜 もやし きゅうり	エ 761 kcal P 30.9 g F 21.7 g C 114.5 g 塩 2.9 g	
		牛乳	長操汁 もやしときゅうりの和え物		大豆 あげ みそ	こんにゃく 砂糖			
25	火	ピタパン	和風スパゲッティ		ベーコン	スパゲッティ 油	しめじ しいたけ 玉ねぎ 人参 パセリ にんにく キャベツ	エ 702 kcal P 30.5 g F 24.3 g C 95.2 g 塩 2.9 g	
		牛乳	照り焼きチキン ポイルキャベツ		鶏肉	砂糖 でんぶん			
26	水	ごはん	サバミンチフライ		鯖	パン粉 小麦粉 油 砂糖 でんぶん	玉ねぎ かぼちゃ 人参 白菜 ねぎ 大根 きゅうり アカカンパ		エ 740 kcal P 25.6 g F 22.3 g C 117.0 g 塩 2.6 g
		牛乳	豆乳入りみそ汁 アカカンパと大根の甘酢和え		みそ 豆乳	砂糖			
27	木	ごはん	おでん		鶏肉 厚揚げ 昆布	里芋 こんにゃく 砂糖	大根 人参 キャベツ きゅうり 人参 梅 しそ 東浦みかん	エ 715 kcal P 24.4 g F 16.4 g C 124.4 g 塩 2.3 g	
		牛乳	キャベツときゅうりの県産梅風味和え 東浦みかん		ごま 砂糖				
28	金	芋入りゆかりごはん	若狭牛とふくいボークのミンチカツ		牛肉 豚肉	油 小麦粉 パン粉 砂糖 米粉 牛脂	玉ねぎ 人参 玉ねぎ ねぎ きゅうり		エ 847 kcal P 25.7 g F 27.6 g C 128.7 g 塩 3.2 g
		牛乳	あげと豆腐のすまし汁 きゅうりの塩もみ 県産きなこプリン		豆腐 あげ 豆乳 きなこ	水飴 砂糖 黒糖			

☆ 「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。

☆ きゅうり、かぼちゃ、まいたけ、さつまいも、大豆、押し麦、梅肉、さわか、鯖、ふくい名水サーモン、敦賀真鯛、アカカンパ、名田庄漬、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きを使用します。

☆ 物資の都合により、献立を変更する場合があります。