

令和7年12月 予定献立表



松陵中学校

		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）			エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩・食塩相当量
日	曜 日	牛乳			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	
1	月	牛乳	ごはん 揚げと白ねぎの和風カレー フルーツカクテル		豚肉 あげ 豆腐 寒天	里いも 油 砂糖	ねぎ 玉ねぎ 人参 生姜 にんにく 黄桃 パイン 桃 りんご ぶどう	エ 771 kcal P 21.8 g F 18.5 g C 134.8 g 塩 2.1 g
2	火	牛乳	パン ポークビーンズ 大根とツナのサラダ あん&マーガリン		豚肉 ベーコン 大豆 ツナ(大豆油) バターミルクパウダー	じゃが芋 砂糖 でんぷん 油 砂糖 油 砂糖 小豆 水あめ マーガリン	玉ねぎ 人参 しめじ 大根 きゅうり 人参	エ 775 kcal P 35.1 g F 23.2 g C 111.3 g 塩 4.1 g
3	水	牛乳	パン きなこ揚げパン ポトフ ブロッコリーの酢醬油あえ		きな粉 ウインナー	砂糖 油 じゃが芋 砂糖	キャベツ 玉ねぎ 人参 枝豆 ブロッコリー	エ 775 kcal P 25.4 g F 36.3 g C 93.0 g 塩 3.8 g
4	木	牛乳	ごはん ちくわのカレーマヨネーズ焼 打ち豆入りみそ汁 キャベツの名田庄漬和え		ちくわ(小麦) 豆腐 あげ 打ち豆 みそ	エッグフリーマヨ(大豆油)	パセリ えのき 玉ねぎ 人参 ねぎ キャベツ 大根 生姜 しそ	エ 687 kcal P 25.7 g F 18.6 g C 110.0 g 塩 3.4 g
5	金	牛乳	鉄バワーごはん 生姜みそおでん ほうれん草と切干しのひたし		鶏肉 さつまあげ(小麦、大豆油) 昆布 みそ	里いも こんにゃく 砂糖 砂糖	人参 大根 生姜 ほうれん草 人参 切干大根	エ 675 kcal P 24.8 g F 13.5 g C 119.9 g 塩 3.1 g
8	月	牛乳	ごはん オムレツの甘酢あんかけ 肉団子鍋 味付けのり		卵 鶏肉 豚肉 豆腐 あげ のり	砂糖 大豆油 でんぷん でんぷん こんにゃく 水あめ 大豆油 チキンオイル 砂糖 水あめ	りんご 白菜 ねぎ 人参 えのき 生姜 玉ねぎ	エ 713 kcal P 28.7 g F 18.0 g C 111.3 g 塩 3.1 g
9	火	牛乳	バーガーパン 白身魚のフライ 野菜スープ ポイルキャベツ I食用エッグフリーマヨネーズ		ホキ ベーコン	パン粉(大豆粉) 小麦粉 でんぷん 油 エッグフリーマヨ(大豆油)	人参 もやし パセリ 玉ねぎ キャベツ	エ 678 kcal P 24.6 g F 31.4 g C 75.4 g 塩 2.9 g
10	水	牛乳	ごはん 焼餃子 豚肉と野菜の韓国風炒め お茶プリン		豚肉 鶏肉 大豆粉 豚肉 みそ 豆乳	小麦粉 砂糖 ラード 大豆油 でんぷん 水あめ 砂糖 ごま油 油 砂糖	キャベツ 玉ねぎ にら しょうが キャベツ にんにく 生姜 人参 玉ねぎ ピーマン もやし 抹茶	エ 790 kcal P 27.6 g F 21.8 g C 126.3 g 塩 1.3 g
11	木	牛乳	ごはん 肉じゃが 小松菜ともやしのひたし ひじきふりかけ		豚肉 ひじき こんぶ	じゃが芋 こんにゃく 砂糖 油 砂糖 砂糖 ごま	玉ねぎ 人参 グリンピース 小松菜 もやし 人参	エ 676 kcal P 25.8 g F 13.2 g C 121.0 g 塩 2.6 g
12	金	牛乳	鉄バワーごはん ソースミンチカツ丼(焼) 揚げとえのきのすまし汁 ポイルキャベツ		鶏肉 豚肉 豆腐 あげ	ラード 砂糖 でんぷん 米粉 油	玉ねぎ しょうが にんにく えのき 人参 玉ねぎ ねぎ キャベツ	エ 821 kcal P 27.0 g F 29.4 g C 115.3 g 塩 2.6 g
15	月	牛乳	ごはん 鮭のマヨネーズ焼 豚肉と野菜の炒め物		鮭 豚肉 ウインナー	エッグフリーマヨ(大豆油) でんぷん 油	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし しいたけ グリンピース コーン	エ 867 kcal P 42.0 g F 33.1 g C 106.2 g 塩 3.1 g
16	火	牛乳	パン ウインナーのマリアナソース煮 ビーフンサラダ		ウインナー	じゃがいも 油 砂糖 でんぷん ビーフン 砂糖 油	人参 玉ねぎ ピーマン しめじ にんにく トマト きゅうり キャベツ 人参	エ 790 kcal P 26.3 g F 25.8 g C 113.6 g 塩 4.6 g
17	水	牛乳	パン タンドリーチキン 豆乳コーンポタージュ ミニサラダ		鶏肉 ベーコン 豆乳	エッグフリーマヨ(大豆油) 砂糖 油	玉ねぎ 人参 コーン パセリ キャベツ きゅうり	エ 903 kcal P 37.5 g F 37.9 g C 103.7 g 塩 4.8 g
18	木	牛乳	ごはん キムタクごはん 里芋と鶏そぼろのコロッケ 豆腐と玉ねぎの味噌汁		豚肉 昆布 鶏肉 味噌 豆腐 あげ	ごま ごま油 砂糖 里いも 小麦粉 パン粉 砂糖 油	白菜 玉ねぎ 大根 りんご ねぎ 玉ねぎ 人参 キャベツ 玉ねぎ ねぎ	エ 805 kcal P 31.6 g F 25.0 g C 118.6 g 塩 4.3 g
19	金	牛乳	鉄バワーごはん かぼちゃと厚揚げのそぼろ煮 ほうれん草とキャベツのひたし 名田庄漬(ふるさと漬) 国産ゆずゼリー		鶏肉 厚揚げ	こんにゃく 砂糖 砂糖 ごま 砂糖 砂糖 水あめ	かぼちゃ 人参 玉ねぎ 枝豆 ほうれん草 キャベツ 人参 きゅうり なす 生姜 唐辛子 ゆず	エ 750 kcal P 27.8 g F 17.8 g C 126.8 g 塩 2.8 g
22	月	牛乳	ごはん チーズ風ソースインハンバーグのトマトソースかけ 鶏肉と野菜の押し麦スープ ポイルブロッコリー お米deココア&莓味のカップケーキ		鶏肉 豚肉 鶏肉 豆乳 大豆粉	ラード 油 砂糖 でんぷん 大麦 砂糖 米粉 油 ココア 水あめ でんぷん	玉ねぎ トマト にんにく 生姜 キャベツ 人参 もやし パセリ ブロッコリー	エ 749 kcal P 25.5 g F 21.5 g C 118.7 g 塩 2.5 g
23	火	牛乳	ごはん ハヤシライス ツナとキャベツのサラダ		豚肉 ツナ(大豆油)	油 砂糖 砂糖 油	人参 玉ねぎ グリンピース にんにく 生姜 キャベツ 人参 きゅうり	エ 731 kcal P 27.1 g F 17.2 g C 122.8 g 塩 3.8 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資を表示しています。

☆ 白ねぎ、打ち豆、里芋、キャベツ、大根、押し麦、名田庄漬けは県産のものを使用する予定です。

☆ 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。