



令和7年12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	
				主に体を作るものとなる	主にエネルギーを作るものとなる	主に体の調子を整える	
1	月	ごはん 牛乳	揚げと白ねぎの和風カレー フルーツカクテル 	豚肉 あげ 豆乳 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	パン 牛乳	ポークピーンズ 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 てんぶん 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	パン 牛乳	きなこ揚げパン ポトフ プロッコリーの酢醤油あえ	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 プロッコリー	エ 775 kcal P 25.4 g F 36.3 g C 93.0 g 塩 3.8 g
4	木	ごはん 牛乳	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	鉄パワーごはん 牛乳	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	ごはん 牛乳	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 てんぶん てんぶん 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	ハーゲーベン 牛乳	白身魚のフライ 野菜スープ ポイルキャベツ 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 てんぶん 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	ごはん 牛乳	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 てんぶん 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	ごはん 牛乳	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	鉄パワーごはん 牛乳	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 てんぶん 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	ごはん 牛乳	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） てんぶん 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	パン 牛乳	ウインナーのマリアソース煮 ピーフンサラダ	ウインナー	じゃがいも 油 砂糖 てんぶん ピーフン 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	パン 牛乳	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	ごはん 牛乳	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	鉄パワーごはん 牛乳	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	ごはん 牛乳	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 ポイルプロッコリー お米deコカ&苺味のカップケーキ	鶏肉 豚肉 鶏肉 豆乳 大豆粉	ラード 油 砂糖 てんぶん 大麦 砂糖 米粉 油 ココア 水あめ てんぶん	玉ねぎ トマト にんにく 生姜 キャベツ 人参 もやし パセリ プロッコリー	エ 749 kcal P 25.5 g F 21.5 g C 118.9 g 塩 2.5 g 
23	火	ごはん 牛乳	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質を表示しています。

* 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。