

令和8年1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 kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g
				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	
8	木	牛乳	キーマカレー フルーツのサイダーゼリーぞえ	牛肉 豚肉	油 砂糖	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 グリンピース トマト レーズン 黄桃 バイン レモン	E 1058 kcal P 33.1 g F 22.5 g C 185.7 g 塩 3.1 g
9	金	牛乳	白身魚のフライ 豚汁 きゅうりの名田庄漬和え 国産だいたいのはババロア 	ホキ 豚肉 あげ みそ 豆乳	パン粉(大豆粉) 小麦粉 てんぷん 油 里芋 ごま 水あめ 砂糖	人参 だいこん 白ねぎ 生姜 きゅうり 大根 生姜 しそ だいたい 	E 769 kcal P 26.7 g F 20.9 g C 123.2 g 塩 2.3 g
13	火	牛乳	チキンカチャトラ ビーフンサラダ	鶏肉	じゃが芋 油 砂糖 ビーフン 砂糖 油	人参 玉ねぎ しめじ トマト にんにく パセリ きゅうり キャベツ 人参	E 554 kcal P 23.1 g F 20.6 g C 75.7 g 塩 3.3 g
14	水	牛乳	かぼちゃとひき肉のサンドフライ 飛鳥鍋風汁 ポイルブロッコリー	豚肉 みそ 豆乳	油 ラード パン粉 てんぷん(大豆) 砂糖 さつまいも	かぼちゃ 玉ねぎ 大根 人参 白菜 白ねぎ ブロッコリー	E 751 kcal P 21.0 g F 19.9 g C 127.4 g 塩 2.3 g
15	木	牛乳	ひじきの油炒め チンゲンサイとキャベツのひたし	ひじき あげ 豚肉 さつまあげ(小麦、大豆油)	こんにゃく 砂糖 油 砂糖	人参 グリンピース チンゲンサイ キャベツ 人参	E 693 kcal P 27.8 g F 17.0 g C 113.3 g 塩 2.8 g
16	金	牛乳	春巻き 回鍋肉  	豚肉 豚肉 みそ 赤みそ	大豆油 春巻 てんぷん 小麦粉 米粉 砂糖 粉あめ ラード ショートニング(大豆) 油 砂糖	玉ねぎ 人参 キャベツ 生姜 しいたけ キャベツ 人参 玉ねぎ ピーマン 生姜 にんにく	E 806 kcal P 24.4 g F 29.1 g C 117.7 g 塩 1.4 g
19	月	牛乳	ごはん チキンカレー フルーツのマスカットゼリー添え 	鶏肉	じゃが芋 油 砂糖	玉ねぎ 人参 パセリ にんにく 生姜 黄桃 バイン シャインマスカット	E 785 kcal P 21.3 g F 18.9 g C 140.8 g 塩 2.6 g
20	火	牛乳	パン ココア揚げパン 肉団子のスープ ブロッコリーの酢醤油あえ 	鶏肉 豚肉	ココア 砂糖 油 てんぷん チキンオイル 大豆油 水あめ 油 砂糖	人参 玉ねぎ 白菜 もやし パセリ ブロッコリー	E 677 kcal P 22.7 g F 28.5 g C 84.6 g 塩 2.9 g
21	水	牛乳	クローツァン スパゲティイタリアン イタリアンサラダ 	ウインナー ベーコン 鶏肉	スパゲティ 油 油 砂糖	玉ねぎ 人参 ピーマン コーン キャベツ 人参 ブロッコリー パセリ	E 593 kcal P 20.9 g F 27.2 g C 72.2 g 塩 2.7 g
22	木	牛乳	ごはん ソースカツ丼 冬野菜のみそ汁 ポイルキャベツ 	豚肉 豆腐 みそ	小麦粉 パン粉(大豆粉) 砂糖 油 こんにゃく	大根 白菜 人参 白ねぎ キャベツ	E 943 kcal P 49.2 g F 21.8 g C 140.1 g 塩 3.8 g
23	金	牛乳	ごはん わかめご飯 鶏の唐揚げ すまし汁 キャベツのひたし 	わかめ 鶏肉 なると 豆腐	砂糖 てんぷん 油 砂糖	玉ねぎ 人参 しめじ 白ねぎ キャベツ 人参	E 762 kcal P 29.6 g F 26.4 g C 106.2 g 塩 4.4 g
26	月	牛乳	ごはん 豚肉とキムチの炒め物 トック 	豚肉 昆布 鶏肉	ごま ごま油 砂糖 米粉 てんぷん	玉ねぎ ニラ 白菜 人参 大根 にんにく りんご 唐辛子 白菜 人参 もやし しめじ チンゲンサイ にんにく 生姜	E 729 kcal P 31.5 g F 17.9 g C 115.4 g 塩 2.6 g
27	火	牛乳	パン 手作りグラタン ウインナーときのこのスープ コーヒーマルメーク	鶏肉 ベーコン 粉チーズ 牛乳 ウインナー	マカロニ バター 砂糖	人参 玉ねぎ キャベツ 玉ねぎ 人参 しめじ えのき コーン	E 816 kcal P 29.7 g F 28.9 g C 109.2 g 塩 4.3 g
28	水	牛乳	ごはん 鱈の竜田揚げ ごぼう汁 即席漬 	鱈 あげ 豆腐	てんぷん 油 こんにゃく	生姜 ごぼう 人参 大根 白ねぎ 生姜 白菜 きゅうり 生姜	E 770 kcal P 26.0 g F 30.3 g C 104.8 g 塩 2.0 g
29	木	牛乳	ごはん 焼肉チャーハン 冬野菜のコロッケ 中華風野菜スープ	牛肉 鶏肉 ベーコン	油 ごま油 砂糖 じゃがいも 小麦粉 パン粉 砂糖 油	玉ねぎ にんじん にんにく 生姜 ほうれん草 れんこん 人参 白菜 もやし ねぎ しめじ	E 749 kcal P 23.7 g F 22.9 g C 117.6 g 塩 3.5 g
30	金	牛乳	若鶏と里いものうま煮 さっぱり梅サラダ レモンゼリー  	鶏肉 厚揚げ ちくわ(小麦)	里いも こんにゃく 砂糖 砂糖 油 粉あめ 砂糖 てんぷん	にんじん グリンピース キャベツ きゅうり 切り干し大根 コーン 梅 しそ レモン	E 721 kcal P 23.1 g F 14.3 g C 130.4 g 塩 2.1 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ギー物質を表示しています。

☆ きゅうり、キャベツ、ねぎ、梅肉、さわら、チキンカツ、名田庄漬け

☆ 米は、R7年度敦賀市産あきさかりを使用します。

☆ 物質の都合により、献立を変更する場合があります。