

令和8年2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）			ふくい県産品 （ふくいの おいしい 魚献立）
				赤	黄	緑	
		牛乳		主に体を作るものになる	主にエネルギーを作るものになる	主に体の調子を整える	
2	月	ごはん 打ち豆入りみそ汁 ゆかりキャベツ ☆3年生給食なし☆		鯖 豆腐 あげ 打ち豆 みそ	パン粉 小麦粉 油 砂糖 でんぷん	玉ねぎ えのき 玉ねぎ 人参 ねぎ キャベツ 赤しそ	エ 739 kcal P 28.1 g F 24.6 g C 110.1 g 塩 2.6 g
3	火	パン ほうれん草オムレツ 豚肉と野菜のバーベキュー炒め 節分豆 ☆3年生給食なし☆		卵 豚肉 大豆 	でんぷん 砂糖 大豆油 油 砂糖	ほうれん草 りんご 人参 玉ねぎ キャベツ ピーマン しめじ コーン にんにく	エ 788 kcal P 37.0 g F 25.6 g C 102.8 g 塩 3.9 g
4	水	フォカッチャ 鶏肉と白菜のクリーム煮 もやしのナムル		鶏肉	油 じゃが芋 砂糖 ごま ごま油	白菜 玉ねぎ 人参 パセリ もやし きゅうり 人参 生姜	エ 522 kcal P 19.7 g F 21.0 g C 71.1 g 塩 2.6 g
5	木	ごはん 菜めし 照り焼き豆腐ハンバーグ のっぺい汁 キャベツのひたし		かつお節 鶏肉 豆腐 あげ	砂糖 ラード でんぷん 砂糖 里芋 でんぷん こんにゃく 砂糖	青菜 玉ねぎ 生姜 大根 人参 ごぼう ねぎ キャベツ 人参	エ 696 kcal P 25.8 g F 14.9 g C 118.4 g 塩 4.6 g
6	金	豚ハワ－ごはん 牛肉と高野豆腐の煮物 野菜の和風ドレッシングあえ 名田庄漬（ふるさと漬） みかんクリーム大福		牛肉 豚肉 高野豆腐 大豆 ホイップクリーム（乳成分）	じゃがいも こんにゃく 砂糖 油 砂糖 ごま 砂糖 餅粉 砂糖 麦芽糖 でんぷん 水あめ	人参 玉ねぎ グリンピース キャベツ 人参 コーン きゅうり きゅうり なす 生姜 唐辛子 みかん ゆず	 エ 810 kcal P 31.8 g F 21.2 g C 135.1 g 塩 2.8 g
9	月			<div> <div>期末テスト</div>  </div>			
10	火	パン ケールとベーコンのコロッケ かぼちゃのブラウンシチュー ポイルブロッコリー 県産梨ゼリー		ベーコン 豚肉 寒天	じゃがいも 小麦粉 パン粉 砂糖 油 砂糖 でんぷん 油 砂糖	ケール 玉ねぎ かぼちゃ 人参 玉ねぎ 枝豆 にんにく トマト ブロッコリー 梨 レモン	エ 897 kcal P 32.8 g F 31.4 g C 122.0 g 塩 4.3 g
12	木	ごはん ポークカレー 野菜のごまドレッシング和え		豚肉	じゃが芋 油 油 砂糖 ごま	玉ねぎ 人参 パセリ にんにく 生姜 キャベツ きゅうり 人参	エ 744 kcal P 32.6 g F 22.0 g C 107.4 g 塩 2.8 g
13	金	豚ハワ－ごはん 赤かれいフライ 豚汁 ポイルキャベツ パレンタインハートのプリン		赤かれい 豚肉 あげ みそ 豆乳	小麦粉 パン粉 油 里いも ココア キャロブ 砂糖 でんぷん	人参 だいこん 白ねぎ 生姜 キャベツ	 エ 788 kcal P 29.5 g F 21.3 g C 124.5 g 塩 2.2 g
16	月	ごはん チキンソースカツ丼 豆腐と野菜のみそ汁 ポイルキャベツ		鶏肉 豆腐 あげ みそ	小麦粉 パン粉（大豆粉） でんぷん 砂糖 油	人参 大根 もやし ねぎ キャベツ	エ 787 kcal P 32.3 g F 21.2 g C 119.6 g 塩 3.1 g
17	火	パン チリコンカン風 イタリアンサラダ お米deがトジョコラ		豚肉 大豆 豆乳	金時豆 てぼう豆 マカロニ 油 砂糖 油 砂糖 米粉 油 砂糖 でんぷん ココア カカオ	玉ねぎ 人参 にんにく キャベツ 人参 ブロッコリー コーン 玉ねぎ トマト	エ 902 kcal P 35.2 g F 30.5 g C 124.8 g 塩 3.7 g
18	水	ごはん 肉じゃが キャベツのごまひたし ☆3年生給食なし☆		豚肉	じゃが芋 こんにゃく 砂糖 油 ごま 砂糖	玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ きゅうり 人参 コーン	エ 684 kcal P 25.2 g F 13.8 g C 123.9 g 塩 2.1 g
19	木	ごはん 揚げ鰯のカレーさのこあん 飛鳥鍋風汁 ☆3年生給食なし☆		鯖 みそ 豆乳	油 でんぷん 砂糖 さつまいも	しめじ えのき 人参 ねぎ 生姜 大根 人参 白菜 白ねぎ	エ 914 kcal P 31.0 g F 39.6 g C 116.3 g 塩 2.8 g
20	金	ごはん わかめご飯 豚肉と大根の煮物 小松菜ともやしのひたし		わかめ 豚肉 厚揚げ	砂糖 砂糖 油 砂糖	大根 人参 枝豆 生姜 小松菜 もやし 人参	エ 685 kcal P 28.6 g F 18.1 g C 107.8 g 塩 3.6 g
24	火	鶏コッペリン 鶏の唐揚げ 野菜スープ ポイルキャベツ		鶏肉 ベーコン	でんぷん 油	人参 もやし チンゲンサイ 玉ねぎ キャベツ	エ 723 kcal P 32.4 g F 34.6 g C 74.7 g 塩 3.7 g
25	水	キャロットソテー 洋風おでん 切干大根とツナのマヨサラダ		豚肉 ウィンナー ツナ（大豆油）	じゃが芋 こんにゃく 砂糖 エッグフリーマヨ（大豆油）	玉ねぎ 人参 枝豆 切り干し大根 きゅうり 人参 コーン	エ 847 kcal P 30.9 g F 30.2 g C 117.5 g 塩 3.7 g
26	木	ごはん ひじきの油炒め 白菜とほうれん草の和え物		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	人参 グリンピース ほうれん草 白菜 にんじん	エ 693 kcal P 28.6 g F 17.0 g C 112.5 g 塩 3.0 g
27	金	豚ハワ－ごはん 敦賀真鯛の塩焼き じゃが芋とわかめのみそ汁 ブロッコリーの酢醬油あえ ひじきふりかけ		敦賀真鯛 わかめ みそ ひじき こんぶ	じゃが芋 砂糖 砂糖 ごま	玉ねぎ 人参 えのき ねぎ ブロッコリー	 エ 654 kcal P 28.1 g F 14.3 g C 108.4 g 塩 2.4 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。

☆ みかんクリーム大福・梨ゼリー・敦賀真鯛・鯖・キャベツ・ねぎ・名田庄漬・ケール・チキンカツ・打ち豆・赤かれい、福井県産もしくは敦賀市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。