

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)			エネルギー kcal	P g	F g	C g	塩 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						
2	月	ごはん 牛乳	サバミンチフライ 打ち豆入りみそ汁 ゆかりキャベツ ☆3年生給食なし☆	ふくいの おいしい 魚献立	鯖 豆腐 あげ 打ち豆 みそ	パン粉 小麦粉 油 砂糖 でんぶん	玉ねぎ えのき 玉ねぎ 人参 ねぎ キャベツ 赤しそ	739	28.1	24.6	110.1	2.6
3	火	パン 牛乳	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	節分の献立	でんぶん 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	788	37.0	25.6	102.8	3.9
4	水	パン 牛乳	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	522	19.7	21.0	71.1	2.6
5	木	ごはん 牛乳	菜めし 照り焼き豆腐ハンバーグ のっべい汁 キャベツのひたし	かつお節 鶏肉 豆腐 あげ		砂糖 ラード でんぶん 砂糖 里芋 でんぶん 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	696	25.8	14.9	118.4	4.6
6	金	鉄バーゲン 牛乳	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	ふるさと献立	牛肉 豚肉 高野豆腐 大豆	じやがいも 砂糖 ごま 餅粉 砂糖 麦芽糖 でんぶん 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	810	31.8	21.2	135.1	2.8
9	月						期末テスト					
10	火	パン 牛乳	ケールヒベーコンのコロッケ かぼちゃのグラウンドシチュー ポイルブロッコリー 県産梨ゼリー	地場産 プラズワン	ベーコン 豚肉 寒天	じやがいも 小麦粉 パン粉 砂糖 でんぶん 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	897	32.8	31.4	122.0	4.3
12	木	ごはん 牛乳	ポークカレー 野菜のごまだれッシング和え	アイアン献立	豚肉	じゃが芋 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	744	32.6	22.0	107.4	2.8
13	金	鉄バーゲン 牛乳	赤かれいフライ 豚汁 ボイルキャベツ バレンタインハートのプリン	ふくいの おいしい 魚献立	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 でんぶん	人参 だいこん 白ねぎ 生姜 キャベツ	788	29.5	21.3	124.5	2.2
16	月	ごはん 牛乳	チキンソースカツ丼 豆腐と野菜のみそ汁 ボイルキャベツ		鶏肉 豆腐 あげ みそ	小麦粉 パン粉 (大豆粉) でんぶん 砂糖 油	人参 大根 もやし ねぎ キャベツ	787	32.3	21.2	119.6	3.1
17	火	パン 牛乳	チリコンカン風 イタリアンサラダ お米deがトショコラ		豚肉 大豆 豆乳	金時豆 てぼう豆 マカロニ 油 砂糖 米粉 油 砂糖 でんぶん ココア カカオ	玉ねぎ 人参 にんにく キャベツ 人参 コーン 玉ねぎ トマト	902	35.2	30.5	124.8	3.7
18	水	ごはん 牛乳	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 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	684	25.2	13.8	123.9	2.1
19	木	ごはん 牛乳	揚げ鯖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 でんぶん 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	914	31.0	39.6	116.3	2.8
20	金	ごはん 牛乳	わかめご飯 豚肉と大根の煮物 小松菜ともやしのひたし	歯っぴー献立	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	685	28.6	18.1	107.8	3.6
24	火	まごっけん 牛乳	鶏の唐揚げ 野菜スープ ボイルキャベツ		鶏肉 ベーコン	でんぶん 油	人参 もやし チングンサイ 玉ねぎ キャベツ	723	32.4	34.6	74.7	3.7
25	水	キャロットパン 牛乳	洋風おでん 切干大根ヒツナのマヨサラダ		豚肉 ワインナー ヒツナ(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 切り干大根 きゅうり 人参 コーン	847	30.9	30.2	117.5	3.7
26	木	ごはん 牛乳	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(小束、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	693	28.6	17.0	112.5	3.0
27	金	鉄バーゲン 牛乳	敦賀真鯛の塩焼き じゃが芋とわかめのみそ汁 ブロッコリーの酢豚油あえ ひじきぶりかけ	つるがの おいしい 魚献立	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	654	28.1	14.3	108.4	2.4

*「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。

* みかんクリーム大福・梨ゼリー・敦賀真鯛・鯖・キャベツ・ねぎ・名田庄漬け・ケール・チキンカツ・打ち豆・赤カレイは、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年度敦賀市産あさかわりを使用します。

* 物資の都合により、献立を変更する場合があります。