

令和5年度 丸岡南中学校 2月学校給食 献立表

丸岡南中事業所

A食・・・ご飯

B食・・・麺食

日	献立	材料	備考	日	献立	材料	備考	
1 (木) A	ご飯 鶏肉の唐揚げ 甘辛ごまソース ひじきの煮物 白菜の味噌スープ	米 鶏肉 生姜 ごま ひじき 人参 薄揚げ 枝豆 こんにゃく 白菜 エリンギ コーン 小松菜			【アイアンの日 献立】 ひじき 			
	820 30.6	26.7 369 4.2 114.8	2.4					
2 (金) A	ハヤシライス 鱈のムニエル チンゲン菜のスープ フルーツ	米 豚肉 玉葱 人参 グリンピース 鱈 チンゲン菜 しめじ コーン 大根 人参 バナナ		2 (金) B	豚丼 磯辺和え なめこの味噌汁 フルーツ	米 豚肉 玉葱 こんにゃく 干し椎茸 生姜 小松菜 もやし 人参 海苔 豆腐 なめこ じゃが芋 葱 バナナ		
	829 32.2	23.3 300 2 119.2	2.5		815 40.1	15.2 415 3.6 136.6	2.3	
5 (月) A	手巻き寿司 白菜とみかんのサラダ けんちん汁 節分豆	米 きゅうり たくあん ウインナー 海苔 豚肉 もやし 人参 ごま 白菜 キャベツ みかん 大根 豆腐 人参 えのき こんにゃく 葱 (節分豆)		2月3日は節分です。 節分は立春の前日で、冬から春への季節の変わり目の行事です。節分といえば豆まきですが、昔から豆は「豆に働く」という言葉にもあるように真面目で健康にという意味で食べられてきた				
	805 28.5	26.8 367 3.2 105.7	3					
6 (火) A	ご飯 鶏肉の南蛮漬け こんにゃくサラダ すいとん汁	米 鶏肉 玉葱 人参 ピーマン こんにゃく きゅうり キャベツ コーン (すいとん) 大根 白菜 薄揚げ 葱		6 (火) B	焼きそば 揚げ餃子 白菜のマヨネーズ和え すいとん汁	(中華麺) 豚肉 生姜 もやし 人参 (餃子) 白菜 きゅうり ハム コーン マヨネーズ (すいとん) 大根 白菜 薄揚げ 葱		
	830 31.3	26.9 371 3 121.8	2.8		829 37	41.4 398 2.9 90.7	3	
7 (水) A	揚げご飯 鱈の西京焼き マカロニサラダ 打ち豆入りぼっかけ汁	米 厚揚げ 干椎茸 人参 鱈 マカロニ ハム 玉葱 人参 きゅうり チーズ ごま 打ち豆 ごぼう 人参 薄揚げ こんにゃく 里芋 葱		今の形の福井県が誕生したのは1881年2月7日です。この日を「ふるさとの日」に認定しています。今日の献立は福井の郷土料理がたくさん入っています。 ふるさとの日 献立				
	820 36.8	22.2 444 3.6 122.3	2.4					
8 (木) A	ご飯 鶏肉の味噌チーズ焼き 切干大根の煮物 小松菜の味噌汁	米 鶏肉 チーズ 切干大根 竹輪 干し椎茸 人参 いんげん 小松菜 豆腐 玉葱 じゃが芋		【歯ッピーの日献立】 小松菜  切干大根 				
	822 35.9	24.8 492 3.6 121.1	2.8					
9 (金) A	ご飯 チキンカツ カレーソース 白菜のサラダ ベーコンスープ	米 鶏肉 玉葱 しめじ グリンピース カレールウ 白菜 キャベツ ハム 小松菜 ベーコン 枝豆 豆腐 玉葱		9 (金) B	グラタンパン チキンカツ 白菜のサラダ ベーコンスープ	パン 鶏肉 玉葱 コーン しめじ バター チーズ 鶏肉 白菜 キャベツ ハム 小松菜 ベーコン 枝豆 豆腐 玉葱		
	863 33.4	32.1 364 3.5 115	3		838 41.5	46.3 492 2.3 74.5	3	
13 (火) A	ご飯 回鍋肉 大根のピリ辛胡麻和え もやしと豚肉のスープ	米 豚肉 キャベツ 人参 ピーマン 椎茸 にんにく 生姜 大根 きゅうり ごま 豚肉 もやし 人参 コーン		13 (火) B	ご飯 鶏肉とカブのトマト煮込み ごぼうと竹輪のごまマヨサラダ もやしと豚肉のスープ	米 鶏肉 玉葱 かぶ しめじ トマトホール缶 にんにく ごぼう れんこん キャベツ きゅうり 人参 竹輪 マヨネーズ 豚肉 もやし 人参 コーン		
	833 32	27.7 324 2.7 120.7	2.5		830 32.1	29.5 324 3.3 118.2	2.3	
14 (水) A	ご飯 おでん風煮物 ツナごぼうサラダ じゃが芋の味噌汁 デザート	米 大根 人参 こんにゃく 竹輪 鶏肉 里芋 ごぼう 人参 ツナ ほうれん草 マヨネーズ じゃが芋 玉葱 葱 (ハートのプリン)		14 (水) B	ご飯 鶏肉のレモン風味 野菜サラダ じゃが芋の味噌汁 デザート	米 鶏肉 パン粉 大根 人参 きゅうり キャベツ ツナ じゃが芋 玉葱 葱 (ハートのプリン)		
	849 35.7	22.7 495 3.7 127.6	2.5		832 28.9	25 326 2.4 130	2.4	
栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (%)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	炭水化物 (g)	塩分 (g)	

A食・・・ご飯

B食・・・麺食

丸岡南中事業所

日	献立	材料	備考	日	献立	材料	備考
15 (木) A	里芋入りカレーライス メンチカツ かぶの塩昆布和え りんごタルト	米 豚肉 玉葱 里芋 人参 にんにく 生姜 (メンチカツ) かぶ 白菜 キャベツ (塩昆布) (りんごタルト)					
	870 28.7	29.1 332 3.4 106.5 3.2					
16 (金) A	ご飯 鯖の南蛮漬け ごぼうの味噌和え きのこの味噌汁	米 鯖 玉葱 人参 ごぼう 人参 ごま キャベツ 舞茸 椎茸 じゃが芋 葱					◎ごぼう講とは・・・ 越前市国中町では、毎年2月17日に奇祭『ごぼう講』が行われます。 この祭りは江戸時代中期、領主には内緒で作った隠し田の収穫を 喜んだ男達がひそかに集まり、ごぼうをおかず、食事を楽しんだ ことから始まったとされています。
	837 30.9	23.8 343 2.8 120.4 2.9					
19 (月) A	ソースカツ丼 かぶとツナのサラダ 葱スープ	米 (豚カツ) キャベツ かぶ ツナ きゅうり コーン 人参 玉葱 人参 大根 里芋 葱					【ふるさと献立】
	819 28.2	27.6 304 4.5 112.7 2.3					
20 (火) A	ご飯 白菜入りすき煮 小松菜のおろし和え かぼちゃの味噌汁	米 豚肉 玉葱 白菜 こんにゃく じゃが芋 豆腐 小松菜 人参 大根 なめこ 竹輪 かぼちゃ えのき 玉葱		20 (火) B	ミートソーススパゲティ ひじきコロッケ 竹輪サラダ	スパゲティ 鶏肉 豚肉 ベーコン 玉葱 人参 にんにく とまと缶 (ひじきコロッケ) 竹輪 きゅうり キャベツ 人参 枝豆 チーズ マヨネーズ	
	811 42.3	16.4 498 5.2 126.6 2.7			822 34.5	38.2 361 4.1 77.4 1.8	
21 (水) A	ご飯 白身魚フライ こんにゃくと竹輪の田楽 白玉団子汁	米 鱈 パン粉 こんにゃく 竹輪 厚揚げ ごま (白玉) 薄揚げ えのき 人参 白菜 葱		21 (水) B	揚げ大豆ご飯 大根の煮物 キャベツとコーンのサラダ 白玉団子汁	米 大豆 青のり 大根 人参 鶏肉 キャベツ 玉葱 きゅうり コーン (白玉) 薄揚げ えのき 人参 白菜 葱	
	835 34.6	23.5 447 3.6 106.9 3.2			823 35.8	23.8 382 4.9 127.6 2	
22 (木) A	ご飯 豚キムチ パンサンスー トックスープ	米 豚肉 (白菜キムチ) 玉葱 ニラ キャベツ 春雨 ハム 人参 きゅうり (トック) チンゲン菜 鶏肉 人参 玉葱		22 (木) B	ご飯 豚肉と野菜の五目炒め じゃが芋のチーズ焼き ミネストローネスープ	米 豚肉 生姜 にんにく もやし 人参 キャベツ ピーマン じゃが芋 さつま芋 マヨネーズ チーズ マカロニ ウインナー かぶ 玉葱 人参	
	825 30.4	27.1 326 2.1 120.3 2.4			848 27.3	31.1 335 2.2 124.1 2.2	
26 (月) A	ご飯 味噌カツ フレンチサラダ もやしのスープ	米 (豚カツ) キャベツ ハム きゅうり 人参 パイン もやし じゃが芋 玉葱 コーン		26 (月) B	麻婆豆腐丼 かぶとツナのサラダ コンソメスープ	米 豆腐 豚肉 玉葱 生姜 にんにく 葱 かぶ ハム きゅうり コーン 人参 キャベツ 枝豆 玉葱 人参	
	840 26.4	23.8 295 1.8 120.7 2.5			822 30.3	23.4 393 3.1 117.1 2.8	
27 (火) A	ご飯 和風ハンバーグ 豆もやしの和え物 白菜と豚肉のスープ	米 (ハンバーグ) 玉葱 椎茸 葱 大豆もやし もやし 人参 きゅうり 豚肉 白菜 玉葱 しめじ		27 (火) B	カレーうどん チーズ竹輪の天ぷら 豆もやしの和え物	うどん 鶏肉 薄揚げ 玉葱 人参 じゃが芋 葱 竹輪 チーズ 大豆もやし もやし 人参 きゅうり	
	819 28	29.4 324 2.7 113.1 2.3			815 40.8	31.5 444 4 85.3 2.6	
28 (水) A	ご飯 豚肉と野菜の味噌炒め マカロニサラダ 豆腐のすまし汁	米 豚肉 キャベツ ピーマン 玉葱 にんにく 生姜 マカロニ ハム コーン 人参 きゅうり ごま 豆腐 薄揚げ わかめ 葱		28 (水) B	ご飯 サーモンフライ さつま芋サラダ 豆腐のすまし汁	米 サーモン パン粉 さつま芋 きゅうり ハム コーン チーズ マヨネーズ 豆腐 薄揚げ わかめ 葱	
	808 35.2	27.4 359 2.8 114.4 2.3			811 34.6	28.5 404 3.7 102.5 3	
29 (木) A	ご飯 炒り鶏 小松菜のサラダ 冬野菜味噌汁	米 鶏肉 竹の子 人参 こんにゃく 里芋 いんげん 小松菜 キャベツ 竹輪 コーン さつま芋 白菜 大根 薄揚げ		29 (木) B	担々麺 かぼちゃコロッケ 小松菜のサラダ	(中華麺) 豚肉 葱 生姜 もやし チンゲン菜 ごま (かぼちゃコロッケ) 小松菜 キャベツ 竹輪 コーン	
	839 33.2	23.6 400 3.9 131 2.5			823 31.6	34 484 2.4 100.5 2.9	
栄養価	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	脂質 (%) カルシウム (mg) 鉄 (mg) 炭水化物 (g) 塩分 (g)		栄養価	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	脂質 (%) カルシウム (mg) 鉄 (mg) 炭水化物 (g) 塩分 (g)	

★()書きの材料は、加工食品です。

