

令和6年度 丸岡南中学校 5月学校給食予定献立表

つぐみ福祉会
丸岡南中事業所

A食・・・ご飯

B食・・・麺食

日	献立	材料	備考
1 (水) A	ご飯 鶏肉の味噌焼き もやしのソテー ひじきの煮物 キャベツのコンソメスープ	米 鶏肉 もやし 小松菜 ひじき 人参 薄揚げ 枝豆 こんにゃく キャベツ ウインナー ジャが芋 コーン	
	823 32 26.9	354 4.3 2.3	120
2 (木) A	ご飯 鮭のマヨネーズ焼き 小松菜のおかか和え さつま汁	米 鮭 マヨネーズ チーズ 小松菜 もやし 人参 かつお節 さつま芋 鶏肉 薄揚げ 大根 人参 葱	
	827 39.8 25.6	424 3.1 2.5	116.9
7 (火) A	ご飯 鶏の唐揚げ 大根サラダ 豚汁	米 鶏肉 片栗粉 大根 ハム キャベツ きゅうり コーン 豚肉 薄揚げ ジャが芋 白菜 人参 葱	
	838 34.8 29.8	341 2.7 2.1	114
8 (水) A	ご飯 麻婆豆腐 打ち豆サラダ 玉葱の中華スープ	米 豚肉 豆腐 玉葱 にんにく 生姜 葱 大豆 枝豆 ハム キャベツ きゅうり 鶏肉 玉葱 人参 えのき 葱	
	826 35.4 27	379 3.9 2.7	116.8
9 (木) A	豚丼 香味和え キャベツの味噌汁	米 豚肉 玉葱 こんにゃく ジャが芋 生姜 もやし 小松菜 人参 のり ごま 玉葱 薄揚げ キャベツ コーン 人参 葱	
	825 46.7 19.3	398 3.8 2.4	124.1
10 (金) A	ご飯 鮭の西京焼き風 豆もやしの和え物 けんちん汁	米 鮭 大豆もやし 人参 薄揚げ ごま 鶏肉 豆腐 ごぼう 大根 ジャが芋 人参 葱	
	824 43.6 23.3	376 3.3 2	117.5
13 (月) A	ご飯 豚肉の葱ソースかけ ポテトサラダ 枝豆のスープ	米 豚肉 葱 ジャが芋 きゅうり 玉葱 人参 コーン マヨネーズ 鶏肉 枝豆 キャベツ 人参	
	832 30.9 31.1	270 2 1.5	116.3
14 (火) A	ご飯 焼肉 切干大根と小松菜のごま酢和え 白菜のスープ	米 豚肉 にんにく 生姜 キャベツ 玉葱 人参 ジャが芋 切干大根 薄揚げ 小松菜 ごま 白菜 ベーコン 人参 コーン	
	822 38.8 24.5	398 3.3 2.1	119.5
15 (水) A	ご飯 炒り鶏 海苔酢和え かぼちゃの味噌汁	米 鶏肉 人参 こんにゃく ジャが芋 いんげん 小松菜 もやし 人参 海苔 かぼちゃ 玉葱 薄揚げ	
	826 33.9 24.7	394 3.8 3	126
16 (木) A	ご飯 ポークチャップ ジャーマンポテト 豆乳スープ	米 豚肉 玉葱 キャベツ コーン ジャが芋 玉葱 ベーコン 鶏肉 人参 エリンギ チンゲン菜 豆乳	
	828 33.5 20.7	302 3.9 1.5	121.3
20 (月) A	ご飯 冷しゃぶ キャラメルポテト ピリ辛春雨スープ	米 豚肉 キャベツ きゅうり 人参 トマト ごま さつま芋 バター 春雨 玉葱 もやし 人参 葱	
	827 28.3 23.2	310 2.1 1.3	132.9

日	献立	材料	備考
<div style="border: 2px solid red; border-radius: 50%; padding: 5px; display: inline-block;">アイアンの日</div> 今月のアイアンの日は、ひじきを取り入れた献立にしました。			
2 (木) B	かやくご飯 鱈フライ 小松菜のおかか和え すいとん汁	米 薄揚げ 人参 ごぼう 干椎茸 枝豆 鱈 小麦粉 片栗粉 パン粉 小松菜 もやし 人参 かつお節 (すいとん) 鶏肉 玉葱 人参 舞茸 葱	
	834 41.7 23.1	356 3.7 2.4	120.7
7 (火) B	ご飯 豚肉と野菜の五目炒め 揚げ餃子 トックスープ	米 豚肉 生姜 にんにく もやし 人参 玉葱 キャベツ ピーマン (餃子) (トック) 大根 人参 ジャが芋 葱	
	833 26.4 26.2	287 2 1.2	121.5
<div style="border: 2px solid blue; border-radius: 50%; padding: 5px; display: inline-block;">歯っぴーの日</div> 今月のアイアンの日は、豆腐を取り入れた献立にしました。			
9 (木) B	ご飯 ハンバーグ ラタトゥイユ スパゲティサラダ チンゲン菜入り豆乳スープ	米 (ハンバーグ) 玉葱 人参 しめじ ピーマン トマト缶 スパゲティ きゅうり コーン 玉葱 鶏肉 玉葱 人参 チンゲン菜 豆乳	
	819 33.4 19.2	297 3.7 1.3	123.3
10 (金) B	パン 白身魚のザクザクフライ ポークビーンズ マカロニサラダ	コッペパン 鱈 薄力粉 片栗粉 パン粉 コーンフレーク 大豆 ウインナー 玉葱 人参 ジャが芋 トマト缶 マカロニ ハム 玉葱 人参 きゅうり マヨネーズ	
	822 35.8 37.7	354 3.6 2.5	98.7
13 (月) B	ご飯 筑前煮 竹輪の天ぷら 枝豆のスープ	米 鶏肉 ごぼう 人参 ジャが芋 こんにゃく いんげん 竹輪 小麦粉 片栗粉 鶏肉 枝豆 キャベツ 人参	
	837 30.7 27	303 2.7 2.2	125.5
14 (火) B	もやしラーメン 春巻き 打ち豆のサラダ	(中華麺) 豚肉 もやし キャベツ 人参 にんにく 生姜 (春巻き) 打ち豆 枝豆 チーズ コーン ハム キャベツ きゅうり	
	821 40.2 29.3	327 2.7 1.8	84.2
15 (水) B	ご飯 鶏肉の梅フライ 小松菜のみぞれ和え すまし汁	米 鶏肉 梅 小麦粉 パン粉 小松菜 竹輪 もやし 大根 豆腐 ジャが芋 人参 しめじ 葱	
	820 35.8 26.7	340 3.1 2	115.8
16 (木) B	ご飯 豚もやし炒め ひじきの中華サラダ 豆乳スープ	米 豚肉 玉葱 たら もやし にんにく 生姜 ひじき ツナ 人参 キャベツ きゅうり ごま 鶏肉 キャベツ 人参 エリンギ チンゲン菜 豆乳	
	819 34.9 27.1	332 3.8 2.1	114.6
20 (月) B	ご飯 鶏肉のレモン風味 枝豆サラダ 野菜スープ	米 鶏肉 小麦粉 パン粉 コーン 枝豆 きゅうり キャベツ ごま ベーコン 人参 玉葱 しめじ 小松菜	
	828 28.8 28.6	306 2 2	111.5

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)	塩分 (g)	炭水化物 (g)
	827	28.3	23.2	310	2.1	1.3	132.9



A食・・・ご飯

B食・・・麺食

日	献立	材料	備考	日	献立	材料	備考
21 (火) A	チキンピラフ チンゲン菜とコーンのソテー 野菜たっぷりスープ	米 鶏肉 枝豆 玉葱 人参 バター チンゲン菜 ベーコン もやし コーン キャベツ ジャガ芋 玉葱 人参 しめじ		21 (火) B	すき焼きうどん コーンコロケ 竹輪サラダ	うどん 豚肉 豆腐 人参 葱 (コーンコロケ) 竹輪 きゅうり キャベツ 枝豆 コーン チーズ マヨネーズ	
	829 31.2 29.6	335 2.8 2.4	114.2		818 41 36	336 3 2.9	96.7
22 (水) A	ハヤシライス キャベツの塩昆布和え パインヨーグルト	米 豚肉 玉葱 人参 しめじ 枝豆 ハヤシルウ キャベツ 人参 もやし 塩昆布 パイナップル ヨーグルト					
	817 31.7 20.8	329 2.3 3	125.6				
23 (木) A	ご飯 チキン南蛮 卵の花 野菜の味噌汁	米 鶏肉 小麦粉 おから 豚肉 薄揚げ 人参 ごぼう キャベツ 玉葱 えのき 葱		23 (木) B	ご飯 鶏じゃが 梅マヨネーズ和え 野菜の味噌汁	米 鶏肉 ジャガ芋 玉葱 人参 グリンピース こんにやく 人参 キャベツ きゅうり 竹輪 マヨネーズ キャベツ 玉葱 えのき 葱	
	828 33.4 28.9	321 2.4 2.5	114.3		815 31.7 25.1	334 2.9 2.1	126.6
24 (金) A	ご飯 鱈の甘辛ごまからめ たくあん入りかみかみサラダ じゃが芋とわかめの味噌汁	米 鱈 ごま 片栗粉 キャベツ たくあん 人参 きゅうり じゃが芋 薄揚げ 玉葱 人参 わかめ		24 (金) B	ご飯 豚肉の生姜焼き 大根と厚揚げの煮物 じゃが芋とわかめの味噌汁	米 豚肉 玉葱 生姜 大根 厚揚げ いんげん じゃが芋 薄揚げ 玉葱 人参 わかめ	
	811 31.9 21.9	415 3.4 3.4	117.3		826 36.1 22	405 3.5 2.8	127.9
25 (土) A	ご飯 鶏の南蛮漬け 胡麻和え 豆腐のスープ	米 鶏肉 玉葱 人参 片栗粉 小松菜 もやし 人参 えのき ごま 豆腐 平茸 キャベツ ジャガ芋 葱					
	821 30.2 28.7	313 2.6 2.2	117.5				
27 (月) A	ご飯 赤ガレイフライ 粉ふき芋 中華サラダ 薄揚げの味噌汁	米 (赤ガレイフライ) じゃが芋 青のり 鶏肉 春雨 もやし きゅうり 人参 薄揚げ 人参 えのき 玉葱 葱		<div style="border: 1px solid green; border-radius: 50%; padding: 5px; display: inline-block;">食育の日</div> 今月の食育の日には、赤ガレイを取り入れた献立にしました。			
	823 34.5 20.1	348 4.1 2.5	124.4				
28 (火) A	ご飯 豚キムチ キャベツのごま和え 葱スープ	米 豚肉 にんにく (白菜キムチ) 玉葱 もやし キャベツ 小松菜 竹輪 ごま 鶏肉 大根 えのき 葱		28 (火) B	ご飯 鶏肉のトマト煮 キャベツのごま和え ウインナーのスープ	米 鶏肉 ジャガ芋 人参 玉葱 グリンピース トマト缶 キャベツ 小松菜 竹輪 ごま エリンギ ウインナー さつま芋 玉葱 枝豆	
	821 31.5 24.9	341 2.8 3.1	113		826 35.4 22.2	351 3.6 2.1	130.3
29 (水) A	ご飯 ホタテ貝フライ じゃが芋のそぼろ煮 もやしの味噌汁	米 (ホタテ貝フライ) 鶏肉 ジャガ芋 玉葱 枝豆 もやし 薄揚げ 人参 なめこ 葱					
	827 43 23.6	362 3.3 2	122.6				
30 (木) A	ご飯 回鍋肉 シューマイ ワンタンスープ	米 豚肉 キャベツ 人参 ピーマン にんにく 生姜 (シューマイ) (ワンタン) 鶏肉 ジャガ芋 もやし 玉葱 葱		30 (木) B	チキンライス 鶏肉の唐揚げ きのこスープ	米 鶏肉 玉葱 人参 グリンピース バター 鶏肉 片栗粉 ベーコン 舞茸 エリンギ もやし 小松菜	
	828 37.44 25.7	287 2.5 2	117.4		830 30.9 36.2	272 1.8 2.6	101.4
31 (金) A	ドライカレー コーンサラダ いろいろ野菜のスープ	米 豚肉 鶏肉 玉葱 人参 生姜 にんにく グリンピース カレールウ コーン キャベツ もやし ごま ウインナー ジャガ芋 大根 玉葱 人参					
	823 31.3 26.7	301 2.7 2.6	119.7				
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)	塩分 (g)	炭水化物 (g)