

令和7年度 丸岡南中学校 8・9月学校給食予定献立表

A食								B食								つぐみ福祉会 丸岡南中事業所	
日	献立			材料			備考	日	献立			材料			備考		
8/28 (木) A	ご飯 おろし豚カツ フレンチサラダ もやしのスープ			米 (豚カツ) 大根 ハム キャベツ 人参 きゅうり コーン 豆腐 もやし えのき 玉葱 じゃが芋 葱				8/28 (火) B	きつね丼 フレンチサラダ もやしのスープ			米 鶏肉 薄揚げ 卵 枝豆 生姜 ハム キャベツ 人参 きゅうり コーン 豆腐 もやし えのき 玉葱 じゃが芋 葱					
	802	40.2	25.2	295	3.7	110.4	2.1		812	34.3	27.2	324	2.9	114.7	2.5		
8/29 (金) A	ご飯 揚げ鶏の甘酢あんかけ さっぱり竹輪サラダ 野菜の味噌汁			米 鶏肉 片栗粉 葱 竹輪 玉葱 人参 きゅうり 枝豆 玉葱 小松菜 かぼちゃ えのき				8/29 (金) B	パン メンチカツ マカロニサラダ 肉団子のスープ			コッペパン (メンチカツ) マカロニ 玉葱 人参 きゅうり マヨネーズ (肉団子) 玉葱 しめじ じゃが芋 葱					
	809	31.3	22.6	335	2.6	113.7	2.3		810	25.6	31	361	2.6	101.4	2.1		
9/1 (月) A	中華丼 大根とわかめの酢の物 かきたまスープ			米 豚肉 白菜 もやし 人参 干し椎茸 葱 大根 きゅうり わかめ 卵 鶏肉 玉葱 葱													
	805	34.8	29.9	317	2.5	104	2.2										
2 (火) A	ご飯 鰯の竜田揚げ 切干大根の炒め煮 実だくさん味噌汁			米 鰯 生姜 片栗粉 切干大根 薄揚げ 干し椎茸 人参 枝豆 豚肉 豆腐 人参 こんにゃく さつま芋 大根 葱													
	803	38.4	22.5	381	2.9	119.1	2.5										
3 (水) A	ご飯 焼肉風炒め物 ハンサンスー チキンスープ			米 豚肉 玉葱 人参 キャベツ 春雨 ハム きゅうり コーン ごま 鶏肉 大根 もやし じゃが芋 葱													
	804	35.5	22.6	276	1.9	119.8	1.8										
4 (木) A	チキンカレーライス こんにゃくサラダ デザート			米 鶏肉 玉葱 じゃが芋 人参 にんにく 生姜 カレールウ こんにゃく ハム キャベツ きゅうり (りんごゼリー)													
	801	27.1	28.2	290	3.1	109.6	3										
5 (金) A	ご飯 酢豚 打ち豆サラダ 葱スープ			米 豚肉 片栗粉 玉葱 人参 じゃが芋 大豆 枝豆 コーン ハム キャベツ きゅうり 鶏肉 豆腐 人参 わかめ 葱													
	823	31.7	26.5	314	2.5	118.9	2										
8 (月) A	ご飯 鶏肉の豆乳煮 きゅうりとコーンのサラダ かぼちゃのスープ			米 鶏肉 玉葱 エリンギ 枝豆 豆乳 片栗粉 きゅうり キャベツ コーン かぼちゃ ウインナー しめじ 玉葱 人参													
	807	35.5	27.5	112	2.4	112	2.1										
9 (火) A	豚丼 小松菜ともやしの磯辺和え さつま芋の味噌汁			米 豚肉 玉葱 生姜 小松菜 もやし 人参 ツナ のり ごま さつま芋 薄揚げ 玉葱 えのき				9 (火) B	ご飯 豚肉と野菜の五目炒め 和風大根サラダ さつま芋の味噌汁			米 豚肉 生姜 にんにく もやし 人参 竹の子 キャベツ ピーマン 鶏肉 大根 きゅうり コーン さつま芋 薄揚げ 玉葱 えのき					
	821	36.6	23	374	3	112.4	2.7		821	33.5	23.6	266	2	115	1.9		
10 (水) A	ご飯 冷しゃぶ 春巻き ウインナースープ			米 豚肉 大根 きゅうり キャベツ ごま トマト (春巻き) ウインナー 玉葱 人参 コーン チンゲンサイ				10 (水) B	ご飯 すき焼き煮 キャベツの胡麻和え ウインナースープ			米 豚肉 豆腐 人参 しらたき 干椎茸 葱 キャベツ もやし 薄揚げ ごま ウインナー 玉葱 人参 コーン チンゲンサイ					
	825	33.8	21.6	336	2.8	118.8	1.7		800	35.4	28.9	401	3.3	116.6	1.8		
11 (木) A	ご飯 鯖の味噌焼き ひじきの煮物 けんちん汁			米 鯖 豚肉 ひじき 薄揚げ 人参 こんにゃく 枝豆 豆腐 鶏肉 大根 ごぼう 人参 小松菜				アイアン献立 🍷鉄分を多く含む食品ベスト5 1位:豚レバー 吸収率が高いです 2位:鶏レバー 栄養価が高いです 3位:赤身の牛肉 良質なたんぱく質も豊富です 4位:煮干し カルシウムも摂取できます									
	821	39.4	28.7	414	3.4	110	2.4										
12 (金) A	ご飯 ポークケチャップ ポテトサラダ なめこのすまし汁			米 豚肉 玉葱 しめじ コーン じゃが芋 ウインナー きゅうり 人参 チーズ マヨネーズ なめこ 玉葱 薄揚げ わかめ				12 (金) B	ご飯 揚げ餃子 野菜のにんにく味噌炒め なめこのすまし汁			米 (餃子) 豚肉 キャベツ コーン もやし 人参 にんにく なめこ 玉葱 薄揚げ わかめ					
	831	29.5	25.4	282	1.9	116	2.1		829	36	27.1	331	2.6	116.2	2.3		
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)		

A食								B食									
つぐみ福祉会 丸岡南中事業所																	
日		献立			材料			備考	日		献立			材料			備考
16 (火) A	ご飯 炒り鶏 切干大根サラダ カレースープ			米 鶏肉 竹の子 人参 こんにゃく 里芋 いんげん ツナ 切干大根 もやし きゅうり 豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 しめじ キャベツ カレールウ					歯ッピー献立 🍌カルシウムを多く含む食品ベスト5 1位:牛乳 栄養価が高いです 2位:ヨーグルト 消化が良いです 3位:チーズ 良質なたんぱく質も豊富です 4位:小魚 骨ごと食べるとなお良しです 5位:豆腐 木綿豆腐の方がカルシウムが多いです								
	825	32.9	27.1	320	2.8	116	2.1										
17 (水) A	ご飯 鶏肉の照りチーズ焼き 青のりポテトビーンズ 豆腐のすまし汁			米 鶏肉 チーズ じゃが芋 大豆 青のり 豆腐 玉葱 人参 しめじ 葱					ふるさと献立 🍱福井の郷土料理人気ベスト5 1位:ソースカツ丼 2位:水ようかん 3位:越前そば 4位:越前ガニ 5位:ボルガライス								
	804	34	30	397	3.5	108	2										
18 (木) A	ご飯 飛び魚フライ 梅マヨサラダ さつま芋の味噌汁			米 (飛び魚フライ) キャベツ 鶏肉 もやし きゅうり マヨネーズ 梅 さつま芋 薄揚げ こんにゃく 大根 人参 葱					地場産プラスワン献立 今月より、通常の給食に地場産食材を 活用した副食を一品追加する 「地場産プラスワン給食」が始まります。 福井のいろいろな食材を楽しんでください！								
	812	34.1	25.8	355	3.3	106.9	2.1										
19 (金) A	ご飯 豚肉と野菜の五目炒め 小松菜とじゃが芋のサラダ ピリ辛チキンスープ			米 豚肉 生姜 にんにく もやし 人参 竹の子 キャベツ ピーマン じゃが芋 ハム きゅうり 小松菜 コーン 鶏肉 豆腐 わかめ しめじ 葱 ラー油				19 (金) B	ボロネーゼパスタ ひじきコロッケ コールスローサラダ			スパゲティ 豚肉 鶏肉 玉葱 人参 グリンピース ハヤシルウ (ひじきコロッケ) キャベツ きゅうり 玉葱 コーン					
	819	39.3	28.8	330	2.8	109.5	1.6		825	38	31.8	330	3	110.5	2		
22 (月) A	ご飯 肉じゃが 炒めきゅうり 豆腐のスープ			米 豚肉 じゃが芋 人参 玉葱 しらたき グリンピース きゅうり 生姜 にんにく 豚肉 豆腐 人参 玉葱 もやし					歯ッピー献立 🍌カルシウムを多く含む食品ベスト5 1位:牛乳 栄養価が高いです 2位:ヨーグルト 消化が良いです 3位:チーズ 良質なたんぱく質も豊富です 4位:小魚 骨ごと食べるとなお良しです 5位:豆腐 木綿豆腐の方がカルシウムが多いです								
	802	29.7	22.5	285	2.5	123.1	1.7										
24 (水) A	ご飯 赤魚の天ぷら 厚揚げの煮物 豚汁			米 赤魚 小麦粉 片栗粉 厚揚げ はんぺん 人参 いんげん 豚肉 薄揚げ 人参 白菜 葱				24 (水) B	ご飯 ハワイアン ハンバーグ れんこんのさっぱりサラダ コンソメスープ			米 (ハンバーグ) パイナップル ツナ れんこん キャベツ 人参 きゅうり ごま 鶏肉 さつま芋 玉葱 コーン					
	816	42.9	25.1	491	3.7	110.5	2.2		819	26.5	20.3	343	2.4	131.2	2		
25 (木) A	ご飯 鰯の磯辺天ぷら キャベツの梅マヨサラダ けんちん汁 デザート			米 (鰯の磯辺天ぷら) キャベツ 小松菜 きゅうり 梅 マヨネーズ 鶏肉 豆腐 大根 ごぼう 人参 葱 (お米のムース)					ふるさと献立 🍱福井の郷土料理人気ベスト5 1位:ソースカツ丼 2位:水ようかん 3位:越前そば 4位:越前ガニ 5位:ボルガライス								
	816	28.7	29.8	409	3.4	98.2	1.5										
29 (月) A	ご飯 チキン南蛮 もやしのお浸し 打ち豆入り野菜スープ			米 鶏肉 小麦粉 (タルタルソース) 片栗粉 薄揚げ もやし 人参 かつお節 大豆 さつま芋 小松菜 キャベツ 大根				29 (月) B	ご飯 豚キムチ いろいろ野菜のサラダ 打ち豆入り野菜スープ			米 豚肉 (白菜キムチ) もやし 人参 ニラ 鶏肉 じゃが芋 コーン キャベツ 人参 大豆 さつま芋 小松菜 大根 キャベツ					
	815	29.3	28.3	324	2.6	116.1	2.6		815	32.1	25.7	344	3.2	122.8	2.8		
30 (火) A	ご飯 青椒肉絲 春雨サラダ ワンタンスープ			米 豚肉 にんにく 生姜 ピーマン パプリカ 竹の子 春雨 ハム きゅうり コーン キャベツ ごま (ワンタン) もやし 玉葱 人参 葱				30 (火) B	ご飯 鶏肉の甘酢あんかけ ごぼうサラダ 切干大根のうま煮			米 鶏肉 玉葱 片栗粉 ごぼう 人参 きゅうり キャベツ 切干大根 薄揚げ 人参 じゃが芋 干椎茸 いんげん					
	805	29.4	24.8	291	2.1	121.3	1.9		830	27.6	27	313	2.1	119.6	2.1		
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)		