

令和7年 丸岡南中学校 12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             |                                               |                 |                                                                                |           |               |           |             |                                                                                                     | B食                                        |     |                                                                               |      |     |     |       |     |  |
|----------------|-----------------------------------------------|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------|-----------|---------------|-----------|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-----|-------------------------------------------------------------------------------|------|-----|-----|-------|-----|--|
| 日              | 献立                                            |                 | 材料                                                                             |           |               |           | 備考          | 日                                                                                                   | 献立                                        |     | 材料                                                                            |      |     |     | 備考    |     |  |
| 1<br>(月)<br>A  | ご飯<br>鶏肉と野菜の味噌煮<br>竹輪とキャベツのサラダ<br>もやしとコーンのソテー |                 | 米<br>鶏肉 大豆 大根 人参 こんにゃく ごぼう 葱<br>竹輪 キャベツ きゅうり<br>ベーコン もやし コーン                   |           |               |           |             |                                                                                                     |                                           |     |                                                                               |      |     |     |       |     |  |
|                | 836                                           | 31.1            | 23.4                                                                           | 351       | 3             | 131.3     | 2.9         |                                                                                                     |                                           |     |                                                                               |      |     |     |       |     |  |
| 2<br>(火)<br>A  | ご飯<br>チキンカツ<br>大根サラダ<br>鶏肉とキャベツのコンソメ煮         |                 | 米<br>(チキンカツ)<br>大根 きゅうり 人参 コーン ツナ ごま<br>鶏肉 じゃが芋 キャベツ 人参 しめじ                    |           |               |           |             | 2<br>(火)<br>B                                                                                       | ご飯<br>豚肉のソース炒め<br>大根サラダ<br>豆かりんとう         |     | 米<br>豚肉 キャベツ 玉葱 人参<br>大根 きゅうり 人参 コーン ツナ ごま<br>大豆 ひよこ豆 しらす さつま芋 片栗粉            |      |     |     |       |     |  |
|                | 832                                           | 31.1            | 21.1                                                                           | 372       | 3.5           | 127.2     | 3           |                                                                                                     |                                           | 824 | 32.6                                                                          | 22.5 | 325 | 2.6 | 134.3 | 3   |  |
| 3<br>(水)<br>A  | ご飯<br>鶏肉の味噌だれ焼き<br>れんこんサラダ<br>豆腐のすまし汁         |                 | 米<br>鶏肉 にんにく<br>れんこん 人参 きゅうり ハム チーズ<br>豆腐 玉葱 わかめ 葱                             |           |               |           |             | 3<br>(水)<br>B                                                                                       | 野菜塩ラーメン<br>春巻き<br>れんこんサラダ                 |     | 中華麺 キャベツ もやし 人参 葱 生姜 にんにく<br>(春巻き)<br>れんこん 人参 きゅうり ハム チーズ                     |      |     |     |       |     |  |
|                | 815                                           | 30.7            | 24.7                                                                           | 420       | 3.1           | 120.5     | 2.3         |                                                                                                     |                                           | 807 | 38.2                                                                          | 30.2 | 365 | 1.8 | 96.8  | 3   |  |
| 4<br>(木)<br>A  | ご飯<br>豚すき煮<br>梅風味サラダ<br>かぼちゃと白玉の味噌汁           |                 | 米<br>豚肉 豆腐 こんにゃく 人参 玉葱 葱<br>白菜 きゅうり 人参 ツナ 梅 ごま<br>かぼちゃ (白玉) 玉葱 しめじ 葱           |           |               |           |             | 4<br>(木)<br>B                                                                                       | ご飯<br>豚肉と野菜の五目炒め<br>コーンサラダ<br>かぼちゃと白玉の味噌汁 |     | 米<br>豚肉 生姜 にんにく もやし 人参 キャベツ ピーマン<br>じゃが芋 コーン きゅうり 人参 玉葱<br>かぼちゃ (白玉) 玉葱 しめじ 葱 |      |     |     |       |     |  |
|                | 814                                           | 34.6            | 23.9                                                                           | 444       | 3.6           | 123.9     | 2.4         |                                                                                                     |                                           | 827 | 31.5                                                                          | 21.4 | 330 | 2.3 | 122.3 | 2.2 |  |
| 5<br>(金)<br>A  | ご飯<br>鮭のマヨネーズ焼き<br>キャベツのサラダ<br>野菜スープ          |                 | 米<br>鮭 マヨネーズ チーズ<br>キャベツ ハム きゅうり 玉葱<br>鶏肉 じゃが芋 もやし 小松菜 人参                      |           |               |           |             | 5<br>(金)<br>B                                                                                       | パン<br>白身魚フライ<br>キャベツのサラダ<br>クリームシチュー      |     | パン<br>(白身魚フライ)<br>キャベツ ハム きゅうり 玉葱<br>鶏肉 玉葱 人参 じゃが芋 小麦粉 牛乳                     |      |     |     |       |     |  |
|                | 815                                           | 39              | 31.5                                                                           | 404       | 3.2           | 102.4     | 2.3         |                                                                                                     |                                           | 829 | 29.7                                                                          | 40.7 | 408 | 2   | 89.8  | 3   |  |
| 8<br>(月)<br>A  | ご飯<br>ハンバーグ トマトソース<br>フレンチサラダ<br>にんにく豚汁       |                 | 米<br>(ハンバーグ) 玉葱 しめじ トマト缶<br>キャベツ ハム チーズ きゅうり 人参 コーン<br>豚肉 こんにゃく 白菜 人参 小松菜 にんにく |           |               |           |             | <div>歯ッピー献立</div> <p>カルシウムが不足すると骨や歯が弱くなってしまいます。<br/>成長期の今にとっても重要な栄養素となります。<br/>しっかり意識して食べましょう！！</p> |                                           |     |                                                                               |      |     |     |       |     |  |
|                | 827                                           | 26.7            | 26.7                                                                           | 456       | 2.9           | 113       | 2           |                                                                                                     |                                           |     |                                                                               |      |     |     |       |     |  |
| 9<br>(火)<br>A  | ご飯<br>豚キムチ<br>切干大根のサラダ<br>肉じゃが                |                 | 米<br>豚肉 キャベツ 玉葱 人参 白菜キムチ<br>切干大根 人参 昆布 ツナ<br>鶏肉 じゃが芋 玉葱 人参 こんにゃく グリンピース        |           |               |           |             | 9<br>(火)<br>B                                                                                       | ご飯<br>鶏肉の天ぷら<br>切干大根のサラダ<br>春雨の炒め物        |     | 米<br>鶏肉 小麦粉 片栗粉<br>切干大根 人参 昆布 ツナ<br>春雨 豚肉 玉葱 人参 小松菜                           |      |     |     |       |     |  |
|                | 823                                           | 32.7            | 25.9                                                                           | 326       | 3             | 124.7     | 2           |                                                                                                     |                                           | 819 | 31                                                                            | 27.8 | 362 | 2.2 | 116.4 | 1.8 |  |
| 10<br>(水)<br>A | 冬野菜カレーライス<br>もやしサラダ<br>フルーツヨーグルト              |                 | 米 豚肉 里芋 大根 人参<br>にんにく 生姜 カレールウ<br>もやし ハム キャベツ コーン<br>みかん パイナップル ヨーグルト          |           |               |           |             |                                                                                                     |                                           |     |                                                                               |      |     |     |       |     |  |
|                | 823                                           | 31.3            | 23.5                                                                           | 349       | 3             | 121.5     | 2.1         |                                                                                                     |                                           |     |                                                                               |      |     |     |       |     |  |
| 栄養価            |                                               | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g)                                                                   | 脂質<br>(%) | カルシウム<br>(mg) | 鉄<br>(mg) | 炭水化物<br>(g) | 塩分<br>(g)                                                                                           |                                           |     |                                                                               |      |     |     |       |     |  |

つぐみ福祉会  
丸岡南中事業所

| A食             |                                                    |              |                                                                                            |               |           |             |           | B食                                                                                          |                                  |      |                                                                    |     |     |       |     |
|----------------|----------------------------------------------------|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------|-------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|------|--------------------------------------------------------------------|-----|-----|-------|-----|
| 日              | 献立                                                 |              | 材料                                                                                         |               |           |             | 備考        | 日                                                                                           | 献立                               |      | 材料                                                                 |     |     |       | 備考  |
| 11<br>(木)<br>A | ひじきゆかりご飯<br>赤魚の天ぷら<br>こんにゃくサラダ<br>実だくさん味噌汁         |              | 米 ゆかり ひじき ごま<br>赤魚 小麦粉 片栗粉<br>こんにゃく ハム 小松菜 キャベツ マヨネーズ<br>豆腐 かぼちゃ 玉葱 大根 人参 白菜               |               |           |             |           | アイアン献立<br>鉄分が不足すると鉄欠乏性貧血になります。<br>主な症状として体を動かした時の息切れ、頭痛、めまいや、<br>爪が割れやすくなったり、唇の端や舌に炎症が出来ます。 |                                  |      |                                                                    |     |     |       |     |
|                | 809                                                | 27           | 23.9                                                                                       | 445           | 4.7       | 113.8       | 2.5       |                                                                                             |                                  |      |                                                                    |     |     |       |     |
| 12<br>(金)<br>A | ご飯<br>かぼちゃコロッケ<br>ポークケチャップ<br>豆乳スープ                |              | 米<br>(かぼちゃコロッケ)<br>豚肉 玉葱 しめじ コーン にんにく<br>ウインナー 玉葱 人参 エリンギ<br>チンゲン菜 豆乳                      |               |           |             |           | 12<br>(金)<br>B                                                                              | ご飯<br>回鍋肉                        |      | 米<br>豚肉 キャベツ 人参 ピーマン 干椎茸<br>にんにく 生姜                                |     |     |       |     |
|                | 823                                                | 32.6         | 28.5                                                                                       | 303           | 3.1       | 99.6        | 2.1       |                                                                                             | ミックスポテトサラダ<br>味噌けんちん汁            |      | じゃが芋 さつま芋 きゅうり コーン マヨネーズ<br>豆腐 人参 ごぼう かぶ えのき 葱                     |     |     |       |     |
| 15<br>(月)<br>A | ご飯<br>おでん風煮物<br>かぶの即席漬け<br>さつま汁                    |              | 米<br>鶏肉 大根 人参 竹輪 がんもどき こんにゃく じゃが芋<br>かぶ キャベツ きゅうり 塩昆布<br>さつま芋 薄揚げ 玉葱 人参 えのき 葱              |               |           |             |           |                                                                                             |                                  |      |                                                                    |     |     |       |     |
|                | 812                                                | 22.3         | 12.4                                                                                       | 349           | 2.8       | 139.8       | 2.4       |                                                                                             |                                  |      |                                                                    |     |     |       |     |
| 16<br>(火)<br>A | カレーライス<br>若狭牛入りミンチカツ<br>ビーンズサラダ<br>ゼリー             |              | 米 豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 舞茸 生姜<br>にんにく りんご カレールウ<br>(若狭牛入りミンチカツ)<br>大豆 キャベツ きゅうり コーン ハム<br>(みかんゼリー) |               |           |             |           | プラスワン給食                                                                                     |                                  |      |                                                                    |     |     |       |     |
|                | 869                                                | 32.6         | 24.8                                                                                       | 318           | 3.1       | 105.1       | 2.4       |                                                                                             |                                  |      |                                                                    |     |     |       |     |
| 17<br>(水)<br>A | ご飯<br>豚肉の葱ソースがけ<br>豆もやしの和え物<br>炒り鶏                 |              | 米 豚肉 玉葱 葱 生姜<br>豆もやし もやし 人参 きゅうり ごま<br>鶏肉 人参 こんにゃく 里芋 いんげん                                 |               |           |             |           | 17<br>(水)<br>B                                                                              | ご飯<br>ポークチャップ<br>スパゲティサラダ<br>炒り鶏 |      | 米 豚肉 玉葱 しめじ にんにく<br>スパゲティ ハム コーン きゅうり マヨネーズ<br>鶏肉 人参 こんにゃく 里芋 いんげん |     |     |       |     |
|                | 826                                                | 32.7         | 30.7                                                                                       | 283           | 2.3       | 111.5       | 1.6       |                                                                                             | 835                              | 31.9 | 29.1                                                               | 271 | 2.1 | 117.4 | 1.8 |
| 18<br>(木)<br>A | ご飯<br>揚げ餃子<br>春雨のナムル<br>中華スープ                      |              | 米<br>(餃子)<br>春雨 ハム 小松菜 コーン ごま<br>豚肉 干椎茸 キャベツ 人参 玉葱 にら<br>生姜 にんにく                           |               |           |             |           | 18<br>(木)<br>B                                                                              | 親子丼<br>かぶの即席漬け<br>さつま汁           |      | 米 鶏肉 卵 玉葱 葱<br>かぶ キャベツ きゅうり 塩昆布<br>さつま芋 薄揚げ 大根 人参<br>こんにゃく えのき     |     |     |       |     |
|                | 817                                                | 29.4         | 28.4                                                                                       | 359           | 2.7       | 103.9       | 2         |                                                                                             | 817                              | 39.8 | 25.8                                                               | 426 | 3.6 | 112.9 | 2.8 |
| 19<br>(金)<br>A | 里芋ご飯<br>厚揚げの煮物<br>打ち豆サラダ<br>白菜と豚肉のスープ              |              | 米 里芋 人参 えのき<br>厚揚げ<br>打ち豆 枝豆 キャベツ きゅうり コーン ハム マヨネーズ<br>豚肉 じゃが芋 白菜 玉葱 しめじ                   |               |           |             |           | ふるさと献立                                                                                      |                                  |      |                                                                    |     |     |       |     |
|                | 811                                                | 32.3         | 28                                                                                         | 424           | 4.1       | 114.7       | 2.5       |                                                                                             |                                  |      |                                                                    |     |     |       |     |
| 22<br>(月)<br>A | ご飯<br>赤がれいのフライ<br>かぼちゃのそぼろ煮<br>玉葱とえのきの味噌汁          |              | 米<br>(赤がれいのフライ)<br>かぼちゃ 豚肉 玉葱 枝豆 しめじ<br>玉葱 人参 えのき 薄揚げ 葱                                    |               |           |             |           | 冬至献立<br>冬至とは一年の中で一番昼が短く、夜が長い日の事です。<br>この日にはかぼちゃを食べて栄養を付けましょう！といった風習があります。                   |                                  |      |                                                                    |     |     |       |     |
|                | 816                                                | 37.9         | 25                                                                                         | 365           | 4.5       | 110.8       | 1.7       |                                                                                             |                                  |      |                                                                    |     |     |       |     |
| 23<br>(火)<br>A | ご飯<br>鶏の唐揚げ<br>ツナポテトサラダ<br>ミネストローネスープ<br>クリスマスデザート |              | 米<br>鶏肉 片栗粉<br>じゃが芋 ツナ きゅうり 人参 コーン マヨネーズ<br>ウインナー かぶ 玉葱 人参 にんにく トマト缶<br>(クリスマスデザート)        |               |           |             |           | クリスマス献立                                                                                     |                                  |      |                                                                    |     |     |       |     |
|                | 858                                                | 29.6         | 34                                                                                         | 261           | 3.8       | 116.6       | 2         |                                                                                             |                                  |      |                                                                    |     |     |       |     |
| 栄養価            | エネルギー<br>(kcal)                                    | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(%)                                                                                  | カルシウム<br>(mg) | 鉄<br>(mg) | 炭水化物<br>(g) | 塩分<br>(g) |                                                                                             |                                  |      |                                                                    |     |     |       |     |



12月のA食・B食の選択はこちらから回答してください。  
最後に必ず「送信」を押してください。  
※回答メ切りは11月19日(水)帰りの会終了までです。  
メ切までに回答していない場合は、すべてA食で処理します。