

令和8年度 丸岡南中学校 11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

日	献立			材料			備考
2 (月) A	醤油チキンカツ丼 白菜の即席漬け 野菜の味噌汁			米 (チキンカツ) キャベツ 白菜 もやし 人参 塩昆布 玉葱 打豆 大根 薄揚げ 人参 小松菜			
	829	40.9	22	381	3.3	109.4	2.5
4 (水) A	ご飯 鶏肉の唐揚げ ポテトサラダ コンソメスープ			米 鶏肉 片栗粉 じゃが芋 コーン きゅうり 人参 マヨネーズ ベーコン キャベツ 玉葱 小松菜			
	828	29.5	34.1	338	3.2	108.7	2
5 (木) A	ご飯 鰯の照り焼き 枝豆サラダ 野菜の煮物			米 鰯 にんにく 生姜 キャベツ 玉葱 人参 枝豆 チーズ 鶏肉 大根 人参 こんにゃく じゃが芋 小松菜			
	821	45.8	25.1	436	3.1	111.2	1.8
6 (金) A	ご飯 豚肉と厚揚げの炒め物 ひじきと小松菜の梅マヨサラダ きのこのすまし汁			米 豚肉 厚揚げ 玉葱 コーン キャベツ 小松菜 ひじき 人参 梅 マヨネーズ しめじ エリンギ 玉葱 葱			
	813	34.7	28.3	465	4	111.2	2.5
9 (月) A	ご飯 おでん風煮物 さつま芋の天ぷら 野菜のソテー			米 鶏肉 大根 厚揚げ こんにゃく 人参 さつま芋 小麦粉 片栗粉 ウインナー キャベツ もやし 人参 コーン			
	835	29.3	27.9	412	3.2	122.9	2.3
10 (火) A	ハヤシライス かみかみサラダ フルーツポンチ			米 豚肉 玉葱 人参 エリンギ ハヤシルウ キャベツ 大豆 小松菜 人参 じゃが芋 (白玉) パインアップル もも サイダー			
	826	27.4	21.5	321	3.1	120.9	2.2
11 (水) A	ご飯 鶏肉のチーズ焼き 含め煮 打ち豆の味噌汁			米 鶏肉 チーズ じゃが芋 人参 こんにゃく 厚揚げ 干椎茸 小松菜 豚肉 打ち豆 なめこ 玉葱 白菜 葱			
	818	42.4	27	501	4.4	106.6	2.5
12 (木) A	ご飯 麻婆豆腐 大豆サラダ チンゲン菜のスープ			米 豆腐 豚肉 玉葱 人参 生姜 にんにく 葱 大豆 じゃが芋 チーズ 枝豆 キャベツ きゅうり チンゲン菜 人参 玉葱 干椎茸 もやし			
	823	35.2	29.3	425	4.1	114.2	2.5
13 (金) A	ご飯 鶏すき煮 白菜のお浸し 豚汁			米 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 しらたき 小松菜 白菜 もやし キャベツ コーン 豚肉 薄揚げ 大根 人参 葱			
	821	38.9	29.1	425	3.7	107.4	2
栄養価	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	炭水化物(g)	塩分 (g)

B食

日	献立			材料			備考
6 (金) B	ソフト麺 カレーソース 鱈のムニエル ひじきと小松菜の梅マヨサラダ			(ソフト麺) 鶏肉 豚肉 玉葱 人参 グリンピース 鱈 片栗粉 キャベツ 小松菜 ひじき 人参 梅 マヨネーズ			
	832	49.2	38.5	372	3.1	85.2	2.1
省塩献立 おでん風煮物はだしを効かせ、少ない調味料でもおいしく食べられる味付けにしています。 さつま芋などの旬の食材は味が強く、薄味に仕上げてても素材本来の味を楽しむことが出来ます。							
アイアン献立							
歯っぴー献立 今月の歯っぴーの日は大豆を使った献立です。 大豆の他にも干椎茸やチンゲン菜など、カルシウムが豊富な食材も入っています。							
13 (金) B	ご飯 肉じゃがコロッケ 梅マヨネーズ和え 豚汁			米 (肉じゃがコロッケ) 人参 小松菜 キャベツ 竹輪 梅 マヨネーズ 豚肉 薄揚げ 大根 人参 葱			
	813	28.4	28.4	386	3.2	118.1	2.4

11月24日 和食の日



11月24日は和食の日とされ、日本の食文化にとって大変重要な時期である秋の日に毎年、一人ひとりが「和食」文化について認識を深め、和食文化の大切さを再認識するきっかけの日と

日	献立			材料			備考	日	献立			材料			備考
16 (月) A	ご飯 鶏肉の味噌だれ焼き 刻み昆布と大根のサラダ ぼっかけ汁			米 鶏肉 にんにく 昆布 切干大根 きゅうり ごま 玉葱 人参 薄揚げ 糸こんにゃく じゃが芋 葱											
	805	34	28.9	421	3.4	109.3	2.3								
17 (火) A	ご飯 ポークケチャップ 打ち豆サラダ 白菜のスープ			米 豚肉 玉葱 しめじ にんにく 大豆 枝豆 コーン ハム キャベツ チーズ マヨネーズ ウインナー 白菜 エリンギ 玉葱 小松菜											
	810	33.1	32.4	381	3.2	104.1	2.5								
18 (水) A	豚丼 もやしサラダ さつま芋の味噌汁			米 豚肉 玉葱 こんにゃく 葱 生姜 もやし ささみ 人参 キャベツ 薄揚げ 玉葱 しめじ さつま芋				18 (水) B	ご飯 キムチ鍋風煮 揚げシューマイ もやしサラダ			米 豚肉 豆腐（白菜キムチ）大根 人参 小松菜 生姜 じゃが芋 (シューマイ) もやし ささみ 人参 キャベツ			
	815	36.6	22	361	3.1	121.3	2.4		828	33.4	29.5	366	3.3	101.8	1.9
19 (木) A	ご飯 納豆 春雨サラダ 厚揚げのそぼろ煮			米 (納豆) 春雨 ハム キャベツ きゅうり コーン ごま 豚肉 鶏肉 厚揚げ 生姜 人参 玉葱 こんにゃく				ふるさと献立							
	816	42.3	34	412	3.9	92.2	2.6								
20 (金) A	白茎ごぼうご飯 豚肉とじゃが芋の炒め物 いんげんの塩昆布和え 打ち豆の味噌汁			米（白茎ごぼう） 鶏肉 人参 豚肉 じゃが芋 エリンギ いんげん もやし キャベツ 塩昆布 打ち豆 薄揚げ 大根 人参 味噌				和食の日献立							
	814	33.3	31.3	358	3	108.5	2.2								
24 (火) A	ご飯 豚肉の生姜焼き 小松菜のサラダ 豆乳スープ			米 豚肉 生姜 玉葱 キャベツ ハム 小松菜 きゅうり マヨネーズ 鶏肉 じゃが芋 玉葱 人参 エリンギ 豆乳				24 (火) B	パン ハンバーグ きのこソース 小松菜のサラダ ミネストローネスープ			コッペパン (ハンバーグ) 玉葱 しめじ 舞茸 ハヤシルウ キャベツ ハム 小松菜 きゅうり マヨネーズ ウインナー じゃが芋 玉葱 人参 トマト缶			
	805	36.5	26.4	342	3.3	112.1	2.6		821	34.1	36.9	382	3.7	100	2.5
25 (水) A	中華丼 大根サラダ 中華スープ			米 豚肉 にんにく 生姜 白菜 もやし 竹の子 葱 小松菜 大根 鶏肉 キャベツ わかめ 鶏肉 玉ねぎ 人参 しめじ 葱 ごま				25 (水) B	ご飯 豚肉と野菜のチャプチェ 大根サラダ 中華スープ			米 豚肉 春雨 生姜 にんにく 人参 竹の子 ピーマン ごま 小松菜 大根 鶏肉 キャベツ わかめ 玉ねぎ 人参 しめじ 葱 ごま			
	813	36.8	30.1	392	3.2	105.4	2.5		806	31.7	28.8	386	3.1	111	2.3
26 (木) A	ご飯 鰯の磯辺フライ 舞茸いり豚汁 県産さつま芋プリン			米 (鰯の磯辺フライ) 豚肉 薄揚げ 大根 人参 舞茸 葱 (県産さつま芋プリン)				プラスワン給食							
	812	33.7	26.8	367	3.2	97.3	2.3								
27 (金) A	ご飯 鶏の照り焼き ポテトミックスサラダ 野菜のスープ			米 鶏肉 にんにく 生姜 さつま芋 じゃが芋 玉葱 人参 きゅうり マヨネーズ ウインナー エリンギ 人参 キャベツ 小松菜				27 (金) B	ご飯 じゃが芋のミートソース煮 打ち豆サラダ 野菜のスープ			米 鶏肉 豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 トマト缶 打ち豆 ハム 枝豆 キャベツ きゅうり ウインナー エリンギ 人参 キャベツ 小松菜			
	833	30	30.5	342	3.1	117.2	1.7		810	34.7	25.4	330	3.4	121	2
30 (月) A	秋野菜のカレーライス フレンチサラダ デザート			米 豚肉 玉葱 人参 かぼちゃ さつま芋 カレールウ キャベツ ハム 小松菜 人参 (りんごゼリー)											
	823	28.8	24.9	326	3	119.2	2.8								
栄養価	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質 (g)	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。							

※業者等の都合により食材を変更することがあります。
ご了承下さい。