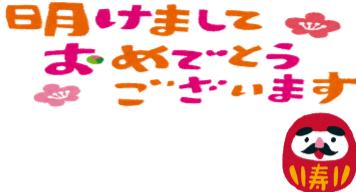


令和7年度 丸岡南中学校 1月学校給食予定献立表

つぐみ福祉会
丸岡南中事業所

A食								B食								丸岡南中事業所			
日	献立		材料				備考	日	献立		材料				備考				
8 (木) A	ご飯 麻婆豆腐 わかめサラダ ピリ辛野菜スープ		米 豚肉 豆腐 玉葱 人参 葱 生姜 にんにく わかめ 大根 小松菜 コーン ごま 鶏肉 キャベツ 人参 干椎茸 ラー油						【歯ッピョー献立】 										
	818	38.9	28.3	455	4.4	108.9	2.4												
9 (金) A	ご飯 豚キムチ ポテトミックスサラダ 葱スープ		米 豚肉 (白菜キムチ) もやし ニラ さつま芋 じゃが芋 玉葱 人参 きゅうり コーン チーズ マヨネーズ 鶏肉 豆腐 わかめ 干椎茸 葱					9 (金) B	ご飯 鯖の竜田揚げ ごまサラダ 葱スープ		米 鯖 生姜 片栗粉 豚肉 ピーマン 人参 キャベツ ごま 鶏肉 豆腐 わかめ 干椎茸 葱								
	832	38.1	26.5	352	3	119.7	2.6		825	44.4	31.1	360	3.1	100	1.9				
13 (火) A	若狭牛牛丼 卵焼き 小松菜の磯辺和え 味噌けんちん汁		米 牛肉 玉葱 干椎茸 こんにゃく 生姜 人参 じゃが芋 葱 (卵焼き) 小松菜 キャベツ 人参 のり 鶏肉 大根 ごぼう 豆腐 葱																
	829	43.2	22	503	5.2	119.6	2												
14 (水) A	ご飯 鶏肉のガーリック焼き もやしのナムル 肉じゃが		米 鶏肉 にんにく もやし 人参 ハム 錦糸卵 ごま 豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 グリンピース					14 (水) B	ご飯 焼肉風炒め物 揚げ餃子 もやしのナムル		米 豚肉 玉葱 人参 小松菜 じゃが芋 (焼肉のタレ) (餃子) もやし 人参 ハム 錦糸卵 ごま								
	822	37.8	25.6	284	3.2	118.4	1.6		813	35.5	28.6	338	3	110.2	2.4				
15 (木) A	ご飯 ハンバーグ 照り焼きソース キャベツの梅和え 打ち豆チキンスープ		米 (ハンバーグ) 玉葱 キャベツ 小松菜 もやし 梅 打ち豆 鶏肉 白菜 人参 枝豆					15 (木) B	ご飯 鶏肉のみぞれ煮 キャベツの梅和え 味噌けんちん汁		米 鶏肉 片栗粉 大根 キャベツ 小松菜 もやし 梅 豆腐 玉葱 人参 こんにゃく しめじ 葱								
	824	35	27.8	371	4.4	114	2.5		828	33.1	26.9	377	3.8	119	2.1				
16 (金) A	カレーライス 白身魚フライ コロコロサラダ		米 豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 にんにく 生姜 カレールウ 鱈 片栗粉 小麦粉 パン粉 大豆 ハム チーズ 白菜 きゅうり																
	848	33.2	29.2	356	3	121	2.5												
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)	炭水化物(g)	塩分(g)												

★()書きの材料は、加工食品です。

<給食週間>

給食週間とは学校給食の意義や役割について、児童・生徒や教職員、保護者、地域の人への理解と関心を深める為に設けられた期間のことです。
今年は1月26日からの1週間を給食週間とし、様々な献立を提供します。

日	献立		材料				備考	日	献立		材料				備考
19 (月) A	ご飯 かいすくい 長寿なます 冬野菜汁		米 鶏肉 れんこん 人参 こんにゃく さつま芋 いんげん 大根 人参 薄揚げ ごま 玉葱 じゃが芋 白菜 大根 葱					【ふるさと献立】 今日は大人気の鶏肉の唐揚げです。 おいしくいただきますよ。							
	821	32.9	25.7	410	3.6	123.4	2.5								
20 (火) A	塩ラーメン 鶏肉の唐揚げ 春雨サラダ お米のムース		(中華麺) 豚肉 生姜 にんにく キャベツ もやし 人参 鶏肉 片栗粉 春雨 ハム きゅうり コーン ごま (お米のムース)					【1年生給食委員によるリクエスト給食】 今日は大人気の鶏肉の唐揚げです。 おいしくいただきますよ。							
	818	38.9	38	352	2.9	86.9	3								
21 (水) A	ご飯 豚肉と野菜の五目炒め ひじきの煮物 大根の味噌汁		米 豚肉 生姜 にんにく もやし 人参 干椎茸 キャベツ ピーマン ひじき 薄揚げ 糸こんにゃく 大豆 人参 大根 玉ねぎ キャベツ じゃが芋 小松菜					【アイアン献立】							
	819	35	28.1	440	5.5	113.1	2.1								
22 (木) A	ソースカツ丼 こんにゃくサラダ ポトフ ドーナッツ		米 (豚カツ) キャベツ こんにゃく きゅうり キャベツ コーン ウインナー 玉葱 人参 じゃが芋 枝豆 (ドーナッツ)					【3年生給食委員によるリクエスト給食】 デザート初のドーナッツです。 味わって食べましょう！							
	858	30	29	301	2.8	105	2								
23 (金) A	きなこ揚げパン さつま芋サラダ わかめスープ フルーツポンチ		コッペパン きなこ さつま芋 きゅうり ハム チーズ マヨネーズ 鶏肉 豆腐 わかめ しめじ 人参 チンゲンサイ (ゼリー) 白玉 パイナップル もも サイダー					【2年生給食委員によるリクエスト給食】 みんな大好きなきなこ揚げパン！ さらにフルーツポンチもつきますよ！							
	822	30.3	27.2	374	2.8	108.9	2.5								
26 (月) A	ご飯 酢豚 キャベツの胡麻和え 豆腐のスープ		米 豚肉 玉葱 人参 じゃがいも 生姜 片栗粉 キャベツ 大豆もやし 小松菜 ごま 豆腐 ベーコン 玉葱 エリンギ 葱												
	819	30.2	26.2	357	3	121.9	2.4								
27 (火) A	ご飯 揚げシューマイ 打ち豆の炒め物 さつま芋の味噌汁		米 (シューマイ) 豚肉 打ち豆 キャベツ コーン 人参 枝豆 さつま芋 薄揚げ 玉葱 人参 小松菜					27 (火) B	ご飯 厚揚げのミートソース煮 大豆のサラダ さつま芋の味噌汁		米 厚揚げ 鶏肉 豚肉 玉葱 人参 トマト缶 大豆 チーズ 人参 キャベツ コーン さつま芋 薄揚げ 玉葱 人参 小松菜				
	823	34.6	25.1	383	3.5	122.7	2.5		837	35.1	29.3	497	4	117.9	3.3
28 (水) A	ご飯 鶏肉のチーズ照り焼き チャブチェ 含め煮		米 鶏肉 チーズ 豚肉 春雨 にら もやし 人参 (焼肉のタレ) じゃが芋 はんぺん こんにゃく 厚揚げ 人参 インゲン					28 (水) B	ご飯 チキンカツ 含め煮 ごまマヨサラダ		米 (チキンカツ) じゃが芋 はんぺん こんにゃく 厚揚げ 人参 インゲン 豚肉 キャベツ 人参 きゅうり コーン ごま マヨネーズ				
	839	39	24.2	436	3	126.6	3		821	37.9	22	412	3	118.7	2.5
29 (木) A	ご飯 回鍋肉 切干大根のごま酢和え チキンスープ		米 豚肉 にんにく 生姜 キャベツ 人参 ピーマン 切干大根 小松菜 ツナ ごま 鶏肉 玉葱 白菜 じゃが芋 グリンピース					29 (木) B	ご飯 ポークチャップ ポテトサラダ チキンスープ		米 豚肉 玉葱 しめじ 小松菜 にんにく じゃが芋 人参 コーン ウインナー チーズ マヨネーズ 鶏肉 玉葱 白菜 じゃが芋 グリンピース				
	835	35.3	29.7	364	3.1	109.2	2.4		821	33.3	29.7	337	3	113.5	1.8
30 (金) A	ご飯 かれいフライ うららのサラダ 洋風のっぺい汁 県産さつま芋タルト		米 (かれいフライ) 小松菜 キャベツ 人参 (うららのドレッシング) 鶏肉 人参 大根 里芋 こんにゃく えのき (県産さつま芋タルト)					【プラスワン給食】							
	803	29.9	24.9	379	4.3	100.8	1.2								
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)								