

# 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

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		9 (金) B	【歯ツピー献立】		
	818	38.9	28.3 455 4.4 108.9 2.4		日月けまして おめでとう ございます		
	832	38.1	26.5 352 3 119.7 2.6		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	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				
	822	37.8	25.6 284 3.2 118.4 1.6		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	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		
	824	35	27.8 371 4.4 114 2.5				
	848	33.2	29.2 356 3 121 2.5		828	33.1 26.9 377 3.8 119 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)	

★( )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。

A食

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 ジャガイモ 白菜 大根 葱	
	821 32.9	25.7 410 3.6 123.4 2.5	

B食

日	献立	材料	備考
	【ふるさと献立】		

【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しょう。

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) 鶏肉 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)
	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 ジャガイモ 小松菜
	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 ジャガイモ 枝豆 (ドーナツ)
	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
	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 ジャガイモ 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 揚げシユーマイ 打ち豆の炒め物 さつま芋の味噌汁	米 (シユーマイ) 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
	823 34.6	25.1 383 3.5 122.7 2.5

28 (水) A	ご飯 鶏肉のチーズ照り焼き チャブチエ 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
	839 39	24.2 436 3 126.6 3

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 ジャガイモ グリンピース
	835 35.3	29.7 364 3.1 109.2 2.4

30 (金) A	ご飯 かれいフライ うららのサラダ 洋風のっけい汁 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)
	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)
-----	-------------	----------	-------	-----------	-------	---------	-------

B食

日	献立	材料	備考
	【ふるさと献立】		
	【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しょう。	
	【アイアン献立】		
	【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ツです。 味わって食べましょう！	
	【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！	
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	
	837 35.1	29.3 497 4 117.9 3.3	
28 (水) B	ご飯 チキンカツ 含め煮 ごママヨサラダ	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 キュウリ コーン ごま マヨネーズ	
	821 37.9	22 412 3 118.7 2.5	
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 ジャガイモ グリンピース	
	821 33.3	29.7 337 3 113.5 1.8	
	【プラスワン給食】		