



令和五年度 丸岡南中学校 4月学校給食予定献立表



つぐみ福祉会
丸岡南中事業所

日	献立			材料			備考
11 (火)	ご飯 鶏の唐揚げ キャベツのごま和え 豚汁			米 鶏肉 生姜 にんにく キャベツ 人参 もやし 竹輪 ごま 豚肉 薄揚げ 糸こんにゃく 大根 葱			
	844	32.3	27.8	345	2.5	110	2
12 (水)	ご飯 炒り鶏 春雨サラダ 野菜たっぷり豆乳スープ			米 鶏肉 竹の子 人参 こんにゃく いんげん 春雨 きゅうり ハム もやし ごま ベーコン じゃが芋 玉葱 人参 エリンギ コーン チンゲン菜 豆乳			
	826	30.1	23.8	342	2.7	118	1.6
13 (木)	ご飯 鮭フライ アスパラガスの梅おかか和え 麩の味噌汁			米 鮭 じゃが芋 青のり 鶏肉 キャベツ もやし アスパラガス 梅 かつお節 麩 豆腐 玉葱 なめこ 葱			
	833	33.1	18.2	308	3.1	128.1	2.3
14 (金)	チキンカレーライス フレンチサラダ フルーツポンチ			米 鶏肉 にんにく 生姜 玉葱 人参 じゃが芋 (福神漬け) キャベツ ハム きゅうり 人参 みかん パイナップル バナナ (サイダー)			
	819	23.3	19.6	287	2.1	134.3	2.3
17 (月)	ソースカツ丼 れんこんサラダ 玉葱の味噌汁			米 (豚カツ) キャベツ れんこん ツナ 人参 きゅうり 玉葱 えのき 薄揚げ 葱			カミカミ メニュー 
	831	34.6	19.6	322	2.2	124.9	2.1
18 (火)	ご飯 赤魚の天ぷら 甘酢あんかけ じゃが芋のきんぴら 鶏肉とコーンの味噌汁			米 赤魚 じゃが芋 人参 ごぼう こんにゃく しめじ ごま 鶏肉 玉葱 キャベツ コーン			
	832	35	20.2	367	2.4	123.2	2.5
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)

4月はアスパラガスや春キャベツ、今が旬の野菜をたくさん使った献立になっています。
春の野菜は少し苦味があるのがありますが、体内をデトックスするための大切なものでもあります。



日	献立	材料			備考		
19 (水)	春のカレーうどん 鶏の照り焼き グリーンサラダ フルーツ	うどん 豚肉 薄揚げ にんにく 生姜 玉葱 人参 じゃが芋 アスパラガス 鶏肉 キャベツ きゅうり 人参 ミニトマト バナナ					
	826	36.4	35	371	3.6	83.1	2.8
20 (木)	ご飯 豚肉の生姜焼き 打ち豆と切干大根のうま煮 豆腐の味噌汁	米 豚肉 玉葱 生姜 打ち豆 切干大根 はんぺん じゃが芋 干し椎茸 人参 豆腐 なめこ 大根 玉葱 葱			😊 歯っぴーの日 😊		
	828	39.2	18.7	408	3.4	121.9	2.2
21 (金)	ミートソーススパゲティ 枝豆とひじきのサラダ じゃが芋のスープ	(スパゲティ) ウインナー 豚肉 玉葱 人参 にんにく トマト缶 枝豆 ひじき きゅうり かまぼこ ごま じゃが芋 人参 コーン もやし					
	813	37.7	32	371	3.7	90.9	2.5
22 (土)	ご飯 煮込みハンバーグ 人参しりしり 豆乳スープ	米 (ハンバーグ) 玉葱 しめじ 人参 玉葱 ツナ 鶏肉 じゃが芋 人参 エリンギ チンゲン菜 豆乳					
	831	29.1	22.6	298	2.9	123.8	1.9
24 (月)	ご飯 豚すき煮 きゅうりと竹輪の酢の物 ビーフン入り胡麻味噌スープ	米 豚肉 厚揚げ 玉葱 干椎茸 こんにゃく 葱 生姜 竹輪 きゅうり もやし 鶏肉 ビーフン 玉葱 人参 ニラ ごま					
	829	33	19.6	373	2.7	124.3	1.6
25 (火)	ご飯 鱈の竜田揚げ 小松菜となめこのおろし和え さつま芋の味噌汁	米 鱈 生姜 小松菜 さつま揚げ 大根 なめこ さつま芋 玉葱 麩					
	833	32	19	409	2.8	127.5	2.1
26 (水)	ビビンバ きゅうりとフルーツのサラダ ワンタンスープ	米 豚肉 にんにく 生姜 ほうれん草 もやし 大根 人参 ごま キャベツ きゅうり パイン みかん 鶏肉 (ワンタン) コーン 葱					
	851	29.3	24.1	316	2.6	117.4	2.3
27 (木)	ひじきの炊き込みご飯 シューマイ マカロニサラダ ほうれん草入り中華スープ	米 鶏肉 薄揚げ ひじき 人参 干椎茸 (シューマイ) マカロニ ハム きゅうり 人参 豚肉 春雨 ほうれん草 コーン			🥬 アイアンの日		
	817	27.4	26.2	340	3.2	112.4	2.4
28 (金)	パン 鶏の照り焼き ポークビーンズ キャベツの塩昆布和え	パン 鶏肉 キャベツ トマト 大豆 鶏肉 玉葱 人参 じゃが芋 マッシュルーム トマト缶 竹輪 キャベツ きゅうり 人参 塩昆布					
	807	42.1	30	372	3.9	94.7	2.4
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)



みなさんご入学・ご進級おめでとうございます。
食は大事なコミュニケーションの場でもあります。
ランチルームで楽しく昼食をとり、元気な学校生活を送りましょう。
今月は単一メニューですが、来月からは選択メニューになります。