

令和5年度 丸岡南中学校 5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・・・ご飯

B食・・・麺食

日	献立	材料	備考	日	献立	材料	備考
8 (月) A	ポークカレーライス ささみとコーンのサラダ デザート	米 豚肉 にんにく 生姜 じゃが芋 玉葱 人参 大根 鶏肉 キャベツ きゅうり コーン ごま (りんごゼリー)		8 (月) B	ご飯 ささみ梅フライ 小松菜のみぞれ和え すいとん汁	米 鶏肉 梅 小松菜 竹輪 なめこ 大根 (すいとん) じゃが芋 人参 しめじ 葱	
	819 29.7 18.1	292 2.3 1.7	129.8		853 32.2 24	340 2.6 1.9	122
9 (火) A	ご飯 鶏肉の味噌チーズ焼き アスパラのソテー ひじきの煮物 キャベツのコンソメスープ	米 鶏肉 チーズ アスパラガス ひじき 人参 薄揚げ 枝豆 こんにゃく キャベツ 玉葱 人参 コーン		アイアンの日 今月のアイアンの日は、ひじきを取り入れた献立にしました。			
	821 29.3 23.5	405 3.9 3	118.3				
10 (水) A	ご飯 チキン南蛮 卵の花 かぶの味噌汁	米 鶏肉 (タルタルソース) おから 豚肉 薄揚げ 人参 ひじき ごぼう かぶ 玉葱 えのき 葱		10 (水) B	ご飯 豚肉の生姜焼き かぶと厚揚げの煮物 じゃが芋とわかめの味噌汁	米 豚肉 玉葱 生姜 かぶ 厚揚げ いんげん じゃが芋 玉葱 人参 わかめ	
	835 35.4 21	327 2.6 3	174		829 34.6 19.1	455 3.8 2.8	123.9
11 (木) A	豚丼 香味和え キャベツの味噌汁	米 豚肉 玉葱 こんにゃく じゃが芋 生姜 もやし ほうれん草 人参 のり ごま 玉葱 キャベツ コーン 人参 葱		11 (木) B	ご飯 ハンバーグ ラタトゥイユ スパゲティサラダ チンゲン菜入り豆乳スープ	米 (ハンバーグ) 玉葱 人参 しめじ ピーマン トマト缶 スパゲティ きゅうり コーン 玉葱 鶏肉 玉葱 人参 チンゲン菜 豆乳	
	814 40.1 15.2	398 3.8 2.4	122		819 33.4 19.2	297 3.7 1.3	123.3
12 (金) A	ご飯 鮭の西京焼き風 豆もやしの和え物 けんちん汁	米 鮭 大豆もやし 人参 薄揚げ ごま 鶏肉 豆腐 ごぼう 大根 じゃが芋 人参 葱		12 (金) B	パン 白身魚のフライ ポークビーンス りんごとキャベツのサラダ	コッペパン (白身魚フライ) 大豆 ウィナー 玉葱 人参 じゃが芋 マッシュルーム トマト缶 りんご キャベツ 人参	
	829 38.8 20.1	376 2.8 2	117.5		827 34.7 33.3	368 3.8 2.5	98.7
15 (月) A	ご飯 豚肉の薬味ソースかけ マカロニサラダ じゃが芋と枝豆のスープ	米 豚肉 紫蘇 マカロニ ハム 玉葱 人参 きゅうり ごま 枝豆 キャベツ 人参 じゃが芋		15 (月) B	カレーうどん 竹輪の天ぷら 筑前煮	うどん 玉葱 豚肉 薄揚げ 人参 竹輪 鶏肉 ごぼう 人参 じゃが芋 こんにゃく いんげん	
	826 29.4 23.1	284 2.2 1.6	119.6		832 36.3 35.7	422 2.7 2.6	83.4
16 (火) A	ご飯 焼肉 切干大根と小松菜のごま酢和え 白菜のスープ	米 豚肉 にんにく 生姜 キャベツ 玉葱 人参 ピーマン 切干大根 薄揚げ 小松菜 ごま 白菜 ベーコン 人参 コーン		16 (火) B	もやしラーメン 春巻き 打ち豆のサラダ	(中華麺) 豚肉 もやし キャベツ 人参 にんにく 生姜 (春巻き) 打ち豆 枝豆 コーン ハム きゅうり	
	820 34.6 22	384 5.2 3	116.8		821 40.2 29.3	327 2.7 1.8	81.1
17 (水) A	アスパラと鶏肉のクリームパスタ 彩りサラダ フルーツポンチ	スパゲティ 鶏肉 アスパラガス 小松菜 玉葱 パター ほうれん草 じゃが芋 きゅうり コーン ハム チーズ みかん パイン バナナ 白玉		歯っぴーの日 旬のアスパラを入れたクリームパスタです。 春らしい彩りの献立です。			
	836 31.4 26.4	429 3 2	105.5				
18 (木) A	麦ご飯 鰯の天ぷら 甘酢あんかけ 中華サラダ 玉葱とえのきの味噌汁	米 麦 鰯 春雨 大豆もやし 小松菜 人参 人参 えのき 玉葱 葱		食育の日 今月の食育の日には、鰯(さわら)を取り入れた献立にしました。			
	817 29.3 20.8	326 2.6 2.1	123.8				
19 (金) A	チキンハヤシライス ほうれん草の塩昆布和え パインヨーグルト	米 鶏肉 玉葱 人参 しめじ 枝豆 ほうれん草 人参 もやし 塩昆布 パインアップル ヨーグルト					
	833 26.4 21.1	320 2.5 2.5	124.7				
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)	塩分(g)	炭水化物(g)

毎月1回福井県献立

福井県で開催されている福井県プロジェクトを受けて

給食でも旬な食材を取り入れたものなどの丼を提供していきたいです。

所長	栄養士

A食...ご飯

日	献立	材料	備考
22 (月) A	ご飯 冷しゃぶ 春巻き ピリ辛春雨スープ	米 豚肉 キャベツ きゅうり 人参 トマト ごま (春巻き) 春雨 玉葱 竹の子 人参 葱	
	827 29.2 23.2	296 2.1 1.2	109.7
23 (火) A	チキンピラフ ほうれん草とコーンのソテー 野菜たっぷりスープ	米 鶏肉 枝豆 玉葱 人参 バター ほうれん草 もやし コーン ウインナー キャベツ じゃが芋 玉葱 人参 しめじ	
	829 28.4 26.5	334 2.7 2.4	115.4
24 (水) A	ご飯 ポークチャップ ジャーマンポテト 豆乳スープ	米 豚肉 玉葱 キャベツ コーン じゃが芋 玉葱 ベーコン 鶏肉 人参 エリンギ チンゲン菜 豆乳	
	828 33.5 20.7	302 3.9 1.5	121.3
25 (木) A	竹の子入り麻婆丼 打ち豆サラダ 玉葱の味噌汁	米 豚肉 豆腐 竹の子 にんにく 生姜 葱 大豆 枝豆 ハム キャベツ きゅうり 玉葱 人参 えのき こんにゃく 葱	
	826 34.8 23.1	416 3.6 2.9	115.4
26 (金) A	ご飯 鰯の甘辛ごまからめ たくあん入りかみかみサラダ 玉葱とごぼうの味噌汁	米 鰯 ごま キャベツ たくあん 人参 きゅうり 玉葱 しめじ ごぼう 薄揚げ 葱	
	811 31.9 21.9	415 3.4 3.4	117.3
27 (土) A	ご飯 鶏の南蛮漬け 胡麻和え 揚げと葱の味噌汁	米 鶏肉 玉葱 人参 ピーマン 小松菜 もやし 人参 えのき ごま 薄揚げ 椎茸 キャベツ 葱	
	832 29.9 26.9	359 2.8 2.3	112.8
29 (月) A	ご飯 回鍋肉 揚げシューマイ ワンタンスープ	米 豚肉 キャベツ 人参 ピーマン にんにく 生姜 (シューマイ) (ワンタン) もやし 竹の子 葱	
	840 33.6 20.8	287 2.2 2	124
30 (火) A	ご飯 豚キムチ キャベツのごま和え 葱スープ	米 豚肉 にんにく (白菜キムチ) 玉葱 ニラ 大豆もやし キャベツ 小松菜 竹輪 ごま 鶏肉 大根 えのき 葱	
	821 31.5 24.9	341 2.8 3.1	113
31 (水) A	ご飯 冷しゃぶ じゃが芋のそぼろ煮 もやしの味噌汁	米 豚肉 きゅうり キャベツ 大根 鶏肉 じゃが芋 玉葱 枝豆 もやし 薄揚げ 人参 なめこ 葱	
	827 34.6 21	308 2.7 1.4	119.4

B食...麺食

日	献立	材料	備考
22 (月) B	ご飯 鶏肉のレモン風味 枝豆サラダ 野菜スープ	米 鶏肉 パン粉 コーン 枝豆 きゅうり キャベツ ごま ベーコン 人参 玉葱 しめじ 小松菜	
	828 28.8 28.6	306 2 2	111.5
23 (火) B	すき焼きうどん コーンコロッケ 竹輪サラダ	うどん 豚肉 豆腐 人参 葱 (コーンコロッケ) 竹輪 きゅうり キャベツ 枝豆 コーン チーズ	
	805 38.4 28.7	436 3 2.9	96.7
24 (水) B	ご飯 豚ニラ炒め ひじきの中華サラダ 豆乳スープ	米 豚肉 玉葱 にもやし にんにく 生姜 ひじき ツナ 人参 キャベツ きゅうり ごま 鶏肉 キャベツ 人参 エリンギ チンゲン菜 豆乳	
	838 33.1 25.5	337 6.5 2.1	114.6
25 (木)	<div style="border: 1px solid purple; border-radius: 50%; padding: 5px; display: inline-block;">福井県献立</div> <p>麻婆豆腐丼に旬の竹の子を取り入れた献立を提供しようと思います。 食感を味わってください。</p>		
26 (金)	<div style="border: 1px solid yellow; border-radius: 50%; padding: 5px; display: inline-block;">かみかみメニュー</div> <p>今月のかみかみメニューは、大豆とたくあんです。 よく噛んで食べましょう。</p>		
29 (月) B	大豆入りドライカレー コーンサラダ いろいろ野菜のスープ	米 麦 大豆 豚肉 鶏肉 玉葱 人参 ピーマン 生姜 にんにく グリンピース コーン ほうれん草 もやし ごま ウインナー キャベツ かぶ 玉葱 人参	
	832 27.9 22.4	328 2.9 2.6	122
30 (火) B	ご飯 鶏肉のトマト煮 キャベツのごま和え ウインナーのスープ	米 鶏肉 じゃが芋 人参 玉葱 グリンピース キャベツ 小松菜 竹輪 ごま エリンギ ウインナー 玉葱 枝豆	
	823 31.2 20.2	324 3.6 2.1	125.5
31 (水) B	カレーパスタ 赤カレイのフライ コールスローサラダ	スパゲティ 豚肉 玉葱 人参 じゃが芋 グリンピース にんにく (赤カレイフライ) キャベツ きゅうり コーン 干しぶどう	
	822 32.9 29.1	325 4.1 2.1	97.9

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)	塩分 (g)	炭水化物 (g)
-----	-----------------	--------------	-----------	---------------	-----------	-----------	-------------

毎月1日はアイアンの日 (鉄分強化日)

鉄分が不足すると、鉄欠乏性貧血となり免疫力、集中力の低下、めまい、息が切れる、疲れやすいといった症状が出てきます。
成長期に重要な栄養の一つとなります。



毎月19日は食育の日

食育の日とは生涯にわたって健康で豊かな生活を送るために、食に関する知識と食を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できることを目指して制定された日です。
給食では旬の食材を使用した献立などを提供します。

毎月8日は歯っぴーの日



カルシウムは骨や歯の主要な構成成分となります。
また、神経興奮の抑制や血液凝固作用の促進などに関与しています。

毎月25日はかみかみメニューの日

噛みごたえのある食材を入れた献立を提供します。
よく噛むことで、食べ過ぎを防ぎ肥満防止につながる他、食べ物の形や硬さを感じることができ、味が良く分かり味覚も発達します。
また、口周りの筋肉を使うことであごの発達を助け、表情が豊かになったり、言葉の発音がきれいになる効果があります。