


令和五年 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・・・ご飯

B食・・・麺食

日	献立	材料	備考	日	献立	材料	備考
1 (水) A	中華風おこわ 赤魚の天ぷら 小松菜のごま和え 実だくさん味噌汁	米 もち米 鶏肉 人参 竹の子 干椎茸 枝豆 赤魚 小松菜 ひじき もやし ごま 豚肉 薄揚げ こんにゃく 人参 白菜 さつま芋 葱	 アイアン の日				
	819 37.4 28.1	387 3.2 111	2.3				
2 (木) A	ご飯 鶏肉の味噌漬け焼き かぶとツナのサラダ 豆腐のすまし汁	米 鶏肉 にんにく かぶ ツナ 人参 キャベツ 豆腐 玉葱 しめじ さつま芋		2 (木) B	キムチ鍋風うどん 揚げシューマイ かぶとツナのサラダ	(うどん) 豚肉 白菜 (白菜キムチ) 大根 人参 にら 豆腐 生姜 じゃが芋 (シューマイ) かぶ ツナ 人参 キャベツ	
	815 34.4 21.4	348 3.2 128	2.3		822 33.1 34.2	388 2.2 83.2	2.5
6 (月) A	ソースカツ丼 白菜の即席漬け 野菜の味噌汁	米 (豚カツ) キャベツ 白菜 人参 塩昆布 玉葱 大根 薄揚げ 人参 葱		6 (月) B	ご飯 焼肉 白菜の即席漬け 野菜の味噌汁	米 豚肉 玉葱 人参 ピーマン じゃが芋 白菜 人参 塩昆布 玉葱 大根 薄揚げ 人参 葱	
	805 31 25.7	359 2.4 110.7	2.6		805 35.1 20.2	372 2.8 116	2.5
7 (火) A	じゃこんにゃくライス 鶏の照り焼き かぶのスープ	米 豚肉 生姜 こんにゃく しらす 紫蘇 ごま 鶏肉 にんにく かぶ エリンギ 人参 キャベツ グリンピース		7 (火) B	ミートソースパスタ 揚げじゃがの青のり和え 打ち豆サラダ	スパゲティ 鶏肉 豚肉 玉葱 人参 チーズ じゃが芋 青のり 打ち豆 ハム 枝豆 キャベツ きゅうり	
	823 38.3 30.7	339 2.8 107.5	2.5		833 32.2 32	376 3.2 100.1	1.5
8 (水) A 歯っぴー の日	ご飯 手作りひじきふりかけ 豚肉と厚揚げの炒め物 しらすと小松菜のサラダ しめじと麩の味噌汁	米 ひじき 梅 ごま 豚肉 厚揚げ 玉葱 コーン しらす 小松菜 かぶ しらす キャベツ 人参 麩 しめじ 玉葱 葱					今月の歯っぴーの日はひじきを使った献立です。 ふりかけにしてみましたのでご飯にかけて食べてみてください。 ひじきの他にもしらすや小松菜など、カルシウムが豊富な食材も 入っています。
	807 37.2 22.7	468 3.1 114.5	2.3				
9 (木) A	ご飯 鱈フライ カリフラワーサラダ さつま芋入り豚汁	米 鱈 カリフラワー キャベツ りんご 豚肉 大根 人参 こんにゃく さつま芋 葱		9 (木) B	コーンピラフ 白身魚のフライ カリフラワーサラダ さつま芋入り豚汁	米 ウインナー コーン 人参 玉葱 枝豆 バター たら カリフラワー キャベツ りんご 豚肉 大根 人参 こんにゃく さつま芋 葱	
	828 37.7 23	369 2.7 120	2.1		830 29.3 30.6	301 2.6 125.9	2
10 (金) A	ご飯 鶏肉の唐揚げ 炒り豆腐 実だくさんスープ	米 鶏肉 豆腐 鶏肉 ひじき 人参 干椎茸 葱 鶏肉 玉葱 コーン 枝豆		10 (金) B	明太ポテトトースト 鶏の唐揚げ 中華サラダ 実だくさんスープ	パン 明太子 チーズ じゃが芋 鶏肉 いか もやし キャベツ 人参 鶏肉 玉葱 コーン 枝豆	
	839 32.3 27.5	403 2.8 109.3	2.6		818 37.3 40.6	344 1.8 83.3	3
13 (月) A	ご飯 おでん風煮物 さつま芋の天ぷら かぶのみぞれ汁	米 大根 里芋 こんにゃく 竹輪 さつま芋 かぶ (トック) 人参 玉葱 鶏肉 葱					
	833 27.9 18.6	572 2.8 115.6	2.8				
14 (火) A	ご飯 鶏肉の七味焼き 含め煮 なめこの味噌汁	米 鶏肉 じゃが芋 はんぺん こんにゃく 厚揚げ 人参 いんげん 豆腐 なめこ 薄揚げ 葱		14 (火) B	ご飯 いかリングフライ 含め煮 なめこの味噌汁	米 (いかリングフライ) じゃが芋 はんぺん こんにゃく 厚揚げ 人参 いんげん 豆腐 なめこ 薄揚げ 葱	
	826 32.2 20.9	394 3.2 121.3	3		833 35.8 20.5	430 3.8 115.5	2.4
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)

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なっていくよう願いをこめて制定されました。

今年も坂井市春江町で生産されている越前白茎ごぼうを使用した献立を提供します。一般的な根だけを食べる土ごぼうとは違い、根が短く茎が白く長いのが特徴です。この時期にしか食べられない貴重なものです。

A食・・・ご飯

B食・・・麺食

日	献立	材料	備考
15 (水) A	ハヤシライス きゅうりの胡麻漬け フルーツポンチ	米 豚肉 玉葱 人参 エリンギ グリーンピース きゅうり ごま (白玉) パインアップル もも みかん	
	833 24.3 22.1	283 1.8 115.8 2.2	
16 (木) A	麻婆豆腐丼 コロコロサラダ 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 チーズ 枝豆 キャベツ きゅうり チンゲン菜 人参 玉葱 椎茸 コーン	
	830 31.4 24.4	444 3 115.5 2.5	
17 (金) A	ご飯 鶏すき煮 白菜のお浸し いものこ汁	米 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 しらたき 葱 白菜 もやし かつお節 里芋 油揚げ 舞茸 葱	
	824 33.5 20	391 3 115 1.6	
20 (月) A	ご飯 鱈のみぞれ煮 刻み昆布と大根のサラダ ぼっかけ汁	米 鱈 いんげん 大根 昆布 大根 きゅうり かまぼこ ごま ごぼう 人参 薄揚げ 糸こんにゃく じゃが芋 葱	
	794 34 22	463 3.1 120.9 2.9	
21 (火) A	ご飯 豚の生姜焼き いんげんの塩昆布和え 根菜の味噌汁	米 豚肉 生姜 玉葱 いんげん もやし 塩昆布 ごぼう 人参 大根 さつま芋 葱	
	852 31.5 19.8	351 3.2 124.8 3	
22 (水) A	ご飯 鶏肉とかぶのシチュー たらのムニエル レンコンのさっぱりサラダ	米 鶏肉 かぶ 玉葱 人参 じゃが芋 枝豆 バター たら レンコン キャベツ 人参 きゅうり ハム ごま	
	842 33.8 20.6	359 2.3 125.4 1.5	
24 (金) A	白茎ごぼうご飯 鯖の竜田揚げ 小松菜のごま和え 実だくさん豚汁	米 (白茎ごぼう) えのき 人参 鯖 生姜 小松菜 薄揚げ ごま 豚肉 大根 人参 玉葱 こんにゃく 葱	
	901 41.8 24.8	618 4.6 117.6 3	
27 (月) A	ご飯 鶏手羽の甘辛煮 根菜たっぷりサラダ すいとん汁	米 鶏肉 にんにく ツナ ごぼう れんこん 人参 コーン 大根 ごま (すいとん) 鶏肉 ごぼう 人参 小松菜	
	821 30.4 20.4	371 2.8 124.4 2.1	
28 (火) A	ご飯 味噌カツ キャベツの塩昆布和え もやしの味噌汁	米 (豚カツ) キャベツ 小松菜 塩昆布 もやし 人参 玉葱 椎茸 葱	
	826 31.8 23.5	365 2.7 112.1 3	
29 (水) A	秋のきんぴら丼 大根の生姜入りサラダ すまし汁	米 豚肉 ごぼう 人参 こんにゃく さつま芋 しめじ ごま かまぼこ かぶ 大根 ほうれん草 生姜 麩 玉葱 人参 葱	
	840 36.2 18.2	405 3.5 126.7 2.4	
30 (水) A	ドライカレー スパゲティサラダ 白菜のスープ	米 鶏肉 豚肉 ピーマン 玉葱 人参 グリーンピース 生姜 スパゲティ ハム 玉葱 きゅうり ベーコン 白菜 人参 コーン	
	862 28.9 28.4	289 2.2 119.5 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)	

日	献立	材料	備考
16 (木) B	トマトクリームソースパスタ 鱈のムニエル コロコロサラダ	スパゲティ ベーコン 枝豆 しめじ 玉葱 バター 鱈 大豆 チーズ 枝豆 キャベツ きゅうり	
	823 36.9 34.9	318 2.6 85.2 22.9	
17 (金) B	なめこうどん コーンコロケ 鶏すき煮	(うどん) 豚肉 なめこ えのき 玉葱 人参 薄揚げ 葱 (コーンコロケ) 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 しらたき 葱	
	820 35.3 26.2	365 3 109.3 2.8	
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block; background-color: yellow;"> <b>食育の日</b> </div> <p>今月は丸岡町の郷土料理、ぼっかけ汁です。 ご飯に「ぶっかけ」て食べる。というのがなまって「ぼっかけ」になったと言われています。</p>			
21 (火) B	卵とじカツ丼 いんげんの塩昆布和え 根菜の味噌汁	米 (豚カツ) 卵 玉葱 葱 いんげん もやし 塩昆布 ごぼう 人参 大根 さつま芋 葱	
	831 31.4 22.8	376 3 116.3 2.7	
22 (水) B	ご飯 鶏肉の南蛮漬け 白菜のスープ煮 レンコンのさっぱりサラダ	米 鶏肉 人参 玉葱 ウインナー 白菜 コーン 玉葱 レンコン キャベツ 人参 きゅうり ハム ごま	
	834 27 20.9	326 2.1 131.3 2.7	
			
<p>今月のカミカミメニューは根菜です。 サラダの中にたくさんの根菜が入っているので、よく噛んで食べてください。 よく噛んで食べることにより、ダイエット効果や小顔効果、脳の活性化、虫歯の予防に歯並びが良くなるなど、良い影響があります。</p>			
28 (火) B	あったかけんちんうどん キャベツの塩昆布和え チーズ竹輪の天ぷら	(うどん) 豚肉 里芋 人参 大根 ごぼう こんにゃく 葱 キャベツ 小松菜 塩昆布 (チーズ竹輪)	
	823 32.1 17.2	399 2.1 130 3	
29 (水) B	醤油ラーメン 大根の生姜入りサラダ キャラメルポテト	(中華麺) 豚肉 キャベツ もやし 葱 生姜 かまぼこ かぶ 大根 ほうれん草 生姜 さつま芋 バター	
	811 31.8 27.9	329 1.9 103 2.3	
			
★( )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。