

令和7年度 丸岡南中学校 5月学校給食予定献立表

A食							
日	献立			材料			備考
1 (木) A	ご飯 鶏肉の味噌焼き もやしのソテー ひじきの煮物 キャベツのコンソメスープ			米 鶏肉 もやし 小松菜 ひじき 人参 薄揚げ 枝豆 こんにゃく キャベツ ウインナー じゃが芋 コーン			
	823	34.4	29.6	353	4.2	2.3	111.1
2 (金) A	ご飯 鰯フライ わかめサラダ すいとん汁 デザート			米 鰯 小麦粉 パン粉 わかめ 大根 きゅうり コーン ごま すいとん 鶏肉 玉葱 人参 舞茸 葱 (こいボーロ)			
	828	37.6	24.8	383	2.8	1.5	119.2
7 (水) A	ご飯 肉団子の酢豚 大根サラダ 豚汁			米 肉団子 玉葱 人参 ピーマン 大根 ハム キャベツ きゅうり コーン 豚肉 薄揚げ じゃが芋 白菜 人参 葱			
	823	35.9	31.2	341	2.7	2.1	106.2
8 (木) A	豚丼 香味和え チンゲン菜入り豆乳スープ			米 豚肉 玉葱 こんにゃく じゃが芋 生姜 もやし 小松菜 人参 のり ごま 鶏肉 玉葱 人参 チンゲン菜 豆乳			
	811	49.2	20.6	398	2.8	1.8	112.4
9 (金) A	ご飯 筑前煮 豆もやしの和え物 けんちん汁			米 鶏肉 こんにゃく ごぼう 人参 竹の子 干椎茸 里芋 大豆もやし 人参 薄揚げ ごま 鶏肉 豆腐 大根 じゃが芋 葱			
	810	43.6	23.3	376	3.3	2.1	113.7
12 (月) A	ご飯 鮭の葱ソースかけ ポテトサラダ 枝豆のスープ			米 鮭 片栗粉 葱 じゃが芋 きゅうり 玉葱 人参 コーン マヨネーズ 鶏肉 枝豆 キャベツ 人参			
	819	32.4	29.5	290	1.9	1.8	112.8
13 (火) A	ご飯 焼肉 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 じゃが芋 (焼肉のタレ) 小松菜 薄揚げ もやし ごま 白菜 ベーコン 人参 コーン			
	814	43.8	25.9	377	3.2	2.5	109
14 (水) A	ご飯 炒り鶏 ごまネーズサラダ かぼちゃの味噌汁			米 鶏肉 人参 こんにゃく じゃが芋 グリンピース 豚肉 キャベツ 人参 きゅうり 玉葱 ごま マヨネーズ かぼちゃ 玉葱 薄揚げ しめじ 葱			
	826	33.9	24.7	394	3.8	3	126
15 (木) A	ご飯 オムレツ ポークチャップ チキンスープ			米 (オムレツ) 豚肉 玉葱 キャベツ コーン 鶏肉 人参 エリンギ チンゲン菜			
	828	39.5	25.3	313	3.1	1.7	117.7
16 (金) A	ご飯 冷しゃぶ キャラメルポテト ピリ辛中華スープ			米 豚肉 キャベツ きゅうり 人参 ごま さつま芋 パター 鶏肉 玉葱 もやし 人参 葱			
	827	28.3	23.2	310	2.1	1.3	132.9
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)

B食

丸岡南中事業所

日	献立			材料			備考
アイアン献立 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。 ひじきに含まれるビタミンは油と一緒に取ることで吸収率が高まります。 効率的に栄養素を取り入れるため、煮物にする際は油で炒めてから調理をする工夫をしています。							
2 (金) B	ご飯 親子煮 わかめサラダ 薄揚げの味噌汁 デザート			米 鶏肉 卵 玉葱 人参 じゃが芋 葱 わかめ 大根 きゅうり コーン ごま 薄揚げ 玉葱 えのき さつま芋 葱 (こいボーロ)			
	820	41	22.6	328	2.3	2.2	121
7 (水) B	ご飯 野菜の五目炒め 蒸し餃子 豚汁			米 豚肉 生姜 にんにく もやし 人参 玉葱 キャベツ ピーマン (餃子) 豚肉 薄揚げ じゃが芋 白菜 人参 葱			
	833	36.7	31.5	347	2.8	2	98.6
8 (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 マヨネーズ 鶏肉 玉葱 人参 チンゲン菜 豆乳			
	845	34.7	28.7	303	3.7	1.8	117.4
9 (金) B	ご飯 白身魚のザクザクフライ コールスローサラダ 白菜のシチュー			米 鱈 薄力粉 片栗粉 パン粉 コーンフレーク キャベツ きゅうり 玉葱 コーン 鶏肉 白菜 じゃが芋 玉葱 人参			
	822	35.2	27	354	3.6	1.6	117.3
13 (火) B	卵とじカツ丼 小松菜のごま酢和え 白菜のスープ			米 (豚カツ) 卵 玉葱 小松菜 薄揚げ もやし ごま 白菜 ベーコン 人参 コーン			
	852	35.3	33.6	371	3	2.1	102.2
14 (水) B	ご飯 鶏肉の梅フライ 大根サラダ すまし汁			米 鶏肉 梅 小麦粉 パン粉 大根 キャベツ コーン ごま 薄揚げ 玉葱 人参 しめじ 葱			
	831	36	29.7	314	2.2	2	108.6
15 (木) B	ご飯 豚もやし炒め 中華サラダ チキンスープ			米 豚肉 玉葱 なら もやし にんにく 生姜 春雨 ツナ 人参 キャベツ きゅうり ごま 鶏肉 人参 エリンギ チンゲン菜			
	823	35.7	28.8	299	2.1	1.7	110.8
16 (金) B	パン ソースカツ 枝豆サラダ 野菜スープ			コッペパン (豚カツ) コーン 枝豆 きゅうり キャベツ マヨネーズ ベーコン 人参 玉葱 しめじ 小松菜			
	828	36.4	37.6	333	2.4	2	79.3
	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)

A食							
日	献立			材料			備考
19 (月) A	ご飯 鯖のマヨチーズ焼き ポークビーンズ 舞茸のスープ			米 鯖 マヨネーズ チーズ 大豆 豚肉 玉葱 人参 ジャが芋 にんにく トマト缶 ベーコン 舞茸 人参 もやし 枝豆			
	825	40.6	28.4	332	2.9	1.8	124.4
20 (火) A	ご飯 鶏の照り焼き チンゲン菜とコーンのソテー 野菜たっぷりスープ			米 鶏肉 生姜 にんにく チンゲン菜 ベーコン もやし コーン キャベツ ジャが芋 玉葱 人参 しめじ			
	833	33.5	34.3	316	2.7	1.8	104.3
21 (水) A	三色丼 キャベツの塩昆布和え 豆腐の中華スープ			ご飯 豚肉 玉葱 人参 卵 枝豆 にんにく 生姜 キャベツ 人参 もやし 塩昆布 鶏肉 豆腐 玉葱 しめじ わかめ 葱			
	825	34.6	26	347	3.9	2.6	119.3
22 (木) A	ご飯 チキン南蛮 卵の花 野菜のカレースープ			米 鶏肉 小麦粉 (タルタルソース) おから 豚肉 薄揚げ 人参 ごぼう ベーコン キャベツ 玉葱 人参 葱			
	828	33.4	28.9	321	2.4	2.5	114.3
23 (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 じゃが芋とわかめの味噌汁			米 鰯 ごま 片栗粉 キャベツ たくあん 人参 きゅうり マヨネーズ じゃが芋 薄揚げ 玉葱 人参 わかめ			
	827	36.4	26.9	415	3.4	1.9	116.4
26 (月) A	ご飯 鯖の味噌チーズ焼き じゃが芋のそぼろ煮 もやしの味噌汁			米 鯖 チーズ 鶏肉 豚肉 ジャが芋 玉葱 枝豆 もやし 薄揚げ 人参 なめこ 葱			
	839	45	30.9	419	3.5	2.1	109.6
27 (火) A	ご飯 豚キムチ さつま芋サラダ 葱スープ			米 豚肉 にんにく (白菜キムチ) 玉葱 もやし さつま芋 きゅうり ハム チーズ マヨネーズ 鶏肉 大根 えのき 葱			
	830	32.7	32.5	344	2.8	2	110.6
28 (水) A	ご飯 鶏の南蛮漬け ごま和え かき玉スープ			米 鶏肉 玉葱 人参 片栗粉 小松菜 もやし 人参 えのき ごま 卵 玉葱 えのき ジャが芋 葱			
	824	32.4	28.7	340	2.6	2.2	110.1
29 (木) A	ご飯 回鍋肉 肉団子のケチャップ和え きのこスープ			米 豚肉 キャベツ 人参 ピーマン にんにく 生姜 (肉団子) ベーコン 舞茸 エリンギ もやし 小松菜			
	813	37	27.6	287	2.5	1.7	99.9
30 (金) A	ドライカレー コーンサラダ いろいろ野菜のスープ			米 豚肉 鶏肉 玉葱 人参 生姜 にんにく グリンピース カレールウ コーン キャベツ もやし ごま ウインナー ジャが芋 大根 玉葱 人参			
	823	32.6	29	306	2.7	2.6	112.5
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)	塩分 (g)	炭水化物 (g)

B食

日	献立			材料			備考
20 (火) B	ご飯 コーンコロッケ 竹輪サラダ すき焼き煮			米 (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 豚肉 豆腐 玉葱 人参 葱			
	818	38.3	24.5	336	2.8	2	118.4
21 (水) B	ご飯 厚揚げとじゃが芋の炒め物 キャベツの塩昆布和え 豆腐の中華スープ			米 厚揚げ 豚肉 じゃが芋 人参 キャベツ 人参 もやし 塩昆布 鶏肉 豆腐 玉葱 しめじ わかめ 葱			
	809	33.6	27.8	326	3.2	2.4	115
22 (木) B	ご飯 鶏じゃが 梅マヨネーズ和え 野菜のカレースープ			米 鶏肉 じゃが芋 玉葱 人参 グリンピース こんにゃく 人参 キャベツ きゅうり 梅 竹輪 マヨネーズ ベーコン キャベツ 玉葱 人参 葱			
	810	32.7	27.9	334	2.7	2.1	117.5
23 (金) B	ご飯 豚肉の生姜焼き 大根と厚揚げの煮物 じゃが芋とわかめの味噌汁			米 豚肉 玉葱 生姜 大根 厚揚げ 枝豆 じゃが芋 薄揚げ 玉葱 人参 わかめ			
	827	40.1	24.4	405	3.6	1.8	118.9
歯っぴー献立							
今月の食育の日食材は、チーズです。 カルシウムは不足すると骨が十分に成長しないため、日々意識して 摂取することが必要です。不足しがちな栄養素でもあることから 摂取源としてチーズを活用していきましょう。							
27 (火) B	ご飯 鶏肉のトマト煮 キャベツの塩昆布和え 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 トマト缶 キャベツ 小松菜 竹輪 塩昆布 エリンギ ウインナー さつま芋 玉葱 枝豆			
	811	37.1	21.5	337	3.6	2.1	126.3
28 (水) B	ソフト麺 ハヤシソース かぼちゃひき肉フライ 打ち豆サラダ			(ソフト麺) 豚肉 玉葱 人参 エリンギ グリンピース ハヤシルウ (かぼちゃひき肉フライ) 大豆 枝豆 キャベツ コーン きゅうり チーズ マヨネーズ			
	829	35.5	41.4	365	2.1	1.8	84.2
29 (木) B	ご飯 鶏肉の唐揚げ マカロニサラダ きのこスープ			米 鶏肉 片栗粉 マカロニ ハム 玉葱 人参 きゅうり マヨネーズ ベーコン 舞茸 エリンギ もやし 小松菜			
	820	30.9	34.5	272	1.7	1.8	102.3
	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)

5月のA食・B食の選択はこちらから回答



回答メ切:4月17日(木)帰りの会終了まで

