

令和7年度 丸岡南中学校 2月学校給食予定献立表

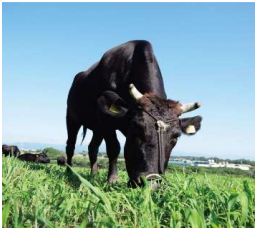
つぐみ福祉会
丸岡南中事業所

A食

日	献立		材料				備考
2 (月) A	ハヤシライス ささみフライ 切干大根と小松菜のごま酢和え		米 豚肉 玉葱 人参 グリンピース ハヤシルウ 鶏肉 小麦粉 片栗粉 パン粉 切干大根 小松菜 もやし ごま				
	836	37.3	27.3	350	3	106.9	3
3 (火) A	ご飯 チキンカツ 白菜のサラダ ベーコンスープ		米 (チキンカツ) 白菜 キャベツ 人参 コーン ハム 小松菜 ベーコン 枝豆 豆腐 玉葱				
	818	37	23.8	359	3	106	2
4 (水) A	ご飯 いわしのフライ こんにゃくサラダ けんちん汁 節分豆		米 (いわしフライ) こんにゃく ハム きゅうり キャベツ マヨネーズ 鶏肉 豆腐 薄揚げ 大根 ごぼう 人参 葱 (節分豆)				
	836	33.4	32.3	394	3.1	108.1	1.7
5 (木) A	ご飯 チキンナゲット キャベツとコーンのサラダ 白菜入りすき煮		米 (チキンナゲット) キャベツ 玉葱 きゅうり コーン 豚肉 玉葱 人参 白菜 こんにゃく 豆腐				
	823	37.1	27.3	387	3	112.9	2.4
6 (金) A	ご飯 回鍋肉 打ち豆サラダ 豆腐の中華スープ		米 豚肉 もやし 人参 ピーマン 干椎茸 にんにく 生姜 打ち豆 ハム キャベツ きゅうり チーズ マヨネーズ 豆腐 玉葱 しめじ わかめ 葱				
	828	32.3	32	378	3	109.3	2.4
9 (月) A	ご飯 鰯フライ 小松菜とひじきのサラダ きのこスープ		米 鰯 小麦粉 パン粉 ひじき 大豆 小松菜 コーン チーズ マヨネーズ 豚肉 もやし しめじ エリンギ 人参 葱				
	828	38.5	32.7	441	3.7	106	2
10 (火) A	ご飯 おでん風煮物 ツナごぼうサラダ じゃが芋の味噌汁		米 大根 人参 こんにゃく 竹輪 鶏肉 里芋 ごぼう 人参 ツナ キャベツ マヨネーズ じゃが芋 薄揚げ しめじ 玉葱 葱				
	802	35.1	24.9	409	3.2	118.8	2.5
12 (木) A	若狭牛そぼろ丼 冬野菜のマスタードサラダ 豆乳スープ		米 牛肉 卵 小松菜 れんこん 大根 ハム キャベツ マスタード ベーコン 玉葱 人参 じゃが芋 グリンピース エリンギ 豆乳				
	857	33.9	32.1	340	4.5	115.7	2.3
13 (金) A	ご飯 鶏の照り焼き こんにゃくと厚揚げの味噌煮 ウインナースープ		米 鶏肉 にんにく 生姜 こんにゃく 竹輪 厚揚げ 大根 小松菜 ウインナー 玉葱 人参 キャベツ エリンギ				
	824	35.9	33.2	359	3.3	101	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)

B食

日	献立	材料	備考
3 (火) B	豚丼 かぼちゃサラダ ベーコンスープ	米 豚肉 玉葱 こんにゃく 干椎茸 生姜 じゃが芋 かぼちゃ ウインナー コーン チーズ マヨネーズ 小松菜 ベーコン 枝豆 豆腐 玉葱	
	831 42	27 380 3.2 111.4	2.5
<div>【節分献立】</div> <div>2月3日は節分です。</div> <div>節分は立春の前日で、冬から春への季節の変わり目の行事です。 節分といえば豆まきですが、昔から豆は「豆に働く」という言葉にもあるように真面目で健康にという意味で食べられてきた食品です。</div>			
5 (木) B	ご飯 豚肉とじゃが芋の炒め物 キャベツとコーンのサラダ 大根の味噌汁	米 豚肉 じゃが芋 エリンギ 小松菜 キャベツ 玉葱 きゅうり コーン 鶏肉 大根 人参 薄揚げ 葱	
	833 36.2	32.3 336 3 106.9	2.2
6 (金) B	カレーうどん 竹輪の磯辺揚げ 打ち豆サラダ	うどん 豚肉 薄揚げ 玉葱 人参 じゃが芋 にんにく 葱 カレールウ (竹輪の磯辺揚げ) 打ち豆 ハム キャベツ きゅうり チーズ マヨネーズ	
	828 36.8	42.3 427 3.5 77.7	3
<div>【アイアン献立】</div>			
10 (火) B	ご飯 鶏肉のレモン風味 野菜サラダ じゃが芋の味噌汁	米 鶏肉 小麦粉 片栗粉 パン粉 大根 人参 きゅうり キャベツ ツナ じゃが芋 薄揚げ しめじ 玉葱 葱	
	812 30.8	28.5 335 3.4 114.3	2.4
<div>12日の献立には 坂井市の特産である 若狭牛が使われています</div>			
13 (金) B	パン メンチカツ ポテトミックスサラダ コンソメスープ	コッペパン (メンチカツ) さつま芋 じゃが芋 玉葱 人参 コーン マヨネーズ 鶏肉 玉葱 人参 キャベツ 小松菜	
	816 33.4	28.5 403 3 105.2	2.6



A食

日	献立		材料				備考
16 (月) A	ご飯 鮭の南蛮漬け 卵の花 きのこのすまし汁		米 鮭 玉葱 人参 片栗粉 おから 豚肉 薄揚げ 人参 ひじき 干椎茸 ごぼう 鶏肉 キャベツ 舞茸 えのき じゃが芋 葱				
	823	39.5	25.5	343	3.1	116.8	1.9
17 (火) A	ご飯 オムレツ 豚キムチ 中華スープ		米 (オムレツ) 豚肉 (白菜キムチ) 玉葱 ニラ キャベツ 鶏肉 白菜 人参 もやし ごま				
	827	34.7	34.1	328	3	95.7	2.4
18 (水) A	ご飯 鶏肉の味噌チーズ焼き 焼きビーフン 切干大根の煮物		米 鶏肉 チーズ ビーフン 豚肉 玉葱 人参 キャベツ もやし ごま 切干大根 薄揚げ 干椎茸 人参 小松菜				
	823	36.5	28.4	451	3.2	110.9	2.1
19 (木) A	ソースカツ丼 ごんざ 葱スープ		米(豚カツ) キャベツ 大根 人参 打ち豆 薄揚げ 鶏肉 豆腐 もやし 玉葱 葱				
	854	35.9	32.1	336	3.3	106.8	2.2
20 (金) A	ご飯 ポークチャップ さつま芋サラダ もやしのスープ		米 豚肉 玉葱 しめじ コーン 小松菜 さつま芋 大豆 きゅうり ハム チーズ マヨネーズ ベーコン 人参 もやし 玉葱				
	827	32.6	29.3	384	3	116	2.2
24 (火) A	ご飯 和風ハンバーグ 豆もやしの和え物 白菜と豚肉のスープ		米 (ハンバーグ) 玉葱 えのき 葱 大豆もやし もやし 人参 きゅうり 豚肉 白菜 玉葱 グリンピース				
	829	30.2	33.3	328	3.1	107.2	2.1
25 (水) A	ご飯 醤油チキンカツ 五目きんぴら かぶと舞茸の味噌汁 福井梨のゼリー		米 (チキンカツ) 豚こま ごぼう はんぺん 人参 こんにゃく ごま 厚揚げ かぶ 人参 舞茸 (福井梨ゼリー)				
	832	37.2	22.8	371	3.5	100	2
26 (木) A	ご飯 炒り鶏 小松菜のサラダ もやしの炒め物		米 鶏肉 竹の子 人参 こんにゃく 里芋 いんげん 小松菜 キャベツ ツナ ひじき 豚肉 人参 もやし にら				
	825	40.6	28.4	359	3.5	107	2.2
27 (金) A	ご飯 豚肉と野菜の味噌炒め 中華サラダ 肉豆腐スープ		米 豚肉 キャベツ 小松菜 玉葱 しめじ にんにく 生姜 春雨 きゅうり 人参 もやし コーン 鶏肉 豆腐 玉葱 こんにゃく 葱				
	809	40.1	24.6	353	3	112.3	2.2
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
17 (火) B	ご飯 豚肉と野菜の五目炒め 揚げ餃子 中華スープ		米 豚肉 生姜 にんにく もやし 人参 キャベツ 小松菜 (餃子) 鶏肉 白菜 人参 もやし ごま				
	837	32.2	34.6	314	3.1	104.6	2.3
【歯ッピー献立】							
今月の歯ッピー食材はチーズです。 カルシウムはビタミンDと一緒に摂取すると体内への吸収率が アップするためおすすめです。							
【ふるさと献立】							
20 (金) B	ご飯 麻婆豆腐 かぶのサラダ もやしのスープ		米 豆腐 豚肉 玉葱 生姜 にんにく 葱 片栗粉 かぶ ハム きゅうり キャベツ 人参 ベーコン 人参 もやし 玉葱				
	815	36.8	30.1	385	3.8	107.5	3
【プラスワン給食】							
26 (木) B	鶏ねぎ塩ラーメン 小松菜のサラダ 春巻き		中華麺 鶏肉 玉葱 もやし 人参 コーン 葱 生姜 にんにく 小松菜 キャベツ ツナ ひじき (春巻き)				
	801	32.3	31.6	284	3.1	83.7	2.4
27 (金) B	ご飯 鱈の天ぷら かぼちゃサラダ 肉豆腐スープ		米 鱈 小麦粉 かぼちゃ 玉葱 ハム 干ぶどう チーズ マヨネーズ 鶏肉 豆腐 玉葱 こんにゃく 葱				
	835	35.7	29.6	384	3	113.8	2.1

★()書きの材料は、加工食品です。