令和8年度　丸岡南中学校　　12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
1 （火） A	ご飯 赤魚の天ぷら ひじきサラダ 実だくさん味噌汁		米 赤魚　小麦粉　片栗粉 ひじき　ハム　小松菜　キャベツ　マヨネーズ 豆腐　かぼちゃ　玉葱　人参　白菜				
	809	27	23.9	331	4.2	113.8	2.5
2 （水） A	ご飯 豚肉のソース炒め 大根サラダ 変わり大学芋		米 豚肉　キャベツ　玉葱　人参 大根　きゅうり　人参　コーン　ごま 大豆　さつま芋　片栗粉				
	821	31.4	23.2	325	3	128.6	2.5
3 （木） A	ご飯 鶏肉の味噌だれ焼き れんこんサラダ 豆腐のすまし汁		米 鶏肉　にんにく れんこん　キャベツ　人参　きゅうり　ハム　チーズ　マヨネーズ 豆腐　玉葱　わかめ　葱				
	834	31.9	32.4	418	3	110.6	2.4
4 （金） A	ご飯 豚すき煮 梅風味サラダ かぼちゃと白玉の味噌汁		米 豚肉　厚揚げ　こんにゃく　人参　玉葱 キャベツ　きゅうり　人参　鶏肉　梅 かぼちゃ　（白玉）　玉葱　しめじ　葱				
	826	35.7	21.4	432	3.5	113	2.3
7 （月） A	ご飯 ハンバーグ　トマトクリームソース フレンチサラダ にんにく豚汁		米 （ハンバーグ）　玉葱　しめじ　トマト缶　生クリーム キャベツ　ハム　チーズ　きゅうり　人参　コーン 豚肉　こんにゃく　白菜　人参　小松菜　にんにく				
	816	35.8	27.7	458	3	110.2	3
8 （火） A	ご飯 豚キムチ 切干大根のサラダ 肉じゃが		米 豚肉　キャベツ　玉葱　人参　（白菜キムチ） 切干大根　人参　昆布　鶏肉 鶏肉　じゃが芋　玉葱　人参　こんにゃく　グリンピース				
	811	34	26.9	322	3	115.3	2.3
9 （水） A	冬野菜カレーライス もやしサラダ ゼリー		米　豚肉　里芋　大根　人参 にんにく　生姜　カレールウ もやし　ハム　キャベツ　コーン （みかんゼリー）				
	803	29.6	21.9	303	3.4	112	3
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
	アイアン給食 鉄分が不足すると鉄欠乏性貧血になります。 主な症状として体を動かした時の息切れ、頭痛、めまいや、 爪が割れやすくなったり、唇の端や舌に炎症が出来ます。							
4 （金） B	ご飯 豚肉と野菜の五目炒め コーンサラダ かぼちゃと白玉の味噌汁		米 豚肉　生姜　にんにく　もやし　人参　キャベツ　ピーマン じゃが芋　コーン　小松菜　人参　玉葱 かぼちゃ　（白玉）　玉葱　しめじ　葱					
	807	31.9	22.1	353	3	114.5	2.2	
	歯ッピー給食 カルシウムが不足すると骨や歯が弱くなってしまいます。 成長期の今にとても重要な栄養素となります。 しっかり意識して食べましょう！！							
8 （火） B	ご飯 鶏肉の天ぷら 切干大根のサラダ 春雨スープ		米 鶏肉　小麦粉　片栗粉 切干大根　人参　昆布　鶏肉 春雨　豚肉　玉葱　人参　小松菜					
	806	32.9	28	355	3	109.8	1.9	

つぐみ福祉会
丸岡南中事業所

A食

日	献立		材料					備考
10 （木） A	ご飯 鶏肉と野菜の味噌煮 竹輪とキャベツのサラダ もやしとコーンのソテー		米 鶏肉　大豆　大根　人参　こんにゃく　葱 竹輪　キャベツ　小松菜　マヨネーズ ベーコン　もやし　コーン					
	831	32.6	27.4	391	3.3	121.8	2.9	
11 （金） A	ご飯 コロッケ ポークケチャップ 味噌けんちん汁		米 （牛肉コロッケ） 豚肉　玉葱　しめじ　にんにく 豆腐　人参　ごぼう　かぶ　えのき　葱					
	868	32.6	26.2	369	3.1	100.6	1.9	
14 （月） A	ご飯 おでん風煮物 かぶの即席漬け さつま芋の味噌汁		米 鶏肉　大根　人参　がんもどき　こんにゃく　じゃが芋 かぶ　キャベツ　きゅうり　塩昆布 さつま芋　薄揚げ　玉葱　人参　えのき　葱					
	810	32.7	23.7	420	3.8	126.6	2.5	
15 （火） A	ご飯 ふくいポークメンチカツ ほうれん草の大豆のサラダ けんちん汁 デザート		米 （ふくぶーメンチカツ） 大豆　ほうれん草　キャベツ　人参　ハム チーズ　マヨネーズ 鶏肉　豆腐　大根　ごぼう　人参　葱 （さつま芋クリーム大福）					
	836	29.2	29.2	361	2.5	106.9	1.6	
16 （水） A	ご飯 豚肉の葱ソースがけ 豆もやしの和え物 炒り鶏		米 豚肉　玉葱　葱 豆もやし　もやし　人参　小松菜　ごま 鶏肉　人参　こんにゃく　里芋　いんげん					
	822	34.2	32.6	322	3	103.8	1.6	
17 （木） A	親子丼 かぶの即席漬け さつま汁		米　鶏肉　卵　玉葱　葱 かぶ　キャベツ　きゅうり　塩昆布 さつま芋　薄揚げ　大根　人参 こんにゃく　えのき					
	814	39.8	25.8	423	3.6	112.2	2.4	
18 （金） A	ご飯 厚揚げの煮物 打ち豆サラダ 白菜と豚肉のスープ		米 厚揚げ 打ち豆　枝豆　キャベツ　きゅうり　コーン　ハム　マヨネーズ 豚肉　じゃが芋　白菜　玉葱　しめじ					
	807	33.3	29.3	421	3.7	111.6	2	
21 （月） A	ご飯 鯖の塩焼き じゃが芋のそぼろ煮 玉葱とえのきの味噌汁		米 鯖 じゃが芋　豚肉　玉葱　枝豆　しめじ 玉葱　人参　えのき　薄揚げ　葱					
	801	39.7	28.1	332	3.4	109.7	1.8	
22 （火） A	ご飯 焼肉風炒め物 マカロニサラダ かぼちゃのトックスープ		米 豚肉　玉葱　人参　ピーマン　（焼肉のタレ） マカロニ　ハム　玉葱　人参　きゅうり チーズ　マヨネーズ かぼちゃ　鶏肉　しめじ　小松菜　トック					
	836	36.1	27.3	368	3	119.2	2.1	
23 （水） A	ご飯 鶏の唐揚げ ポテトサラダ ミネストローネスープ クリスマスデザート		米 鶏肉　片栗粉 じゃが芋　チーズ　きゅうり　人参　コーン　マヨネーズ ウインナー　かぶ　玉葱　人参　トマト缶 （クリスマスデザート）					
	844	29.9	33	309	3.7	115	2.1	
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）	

B食

日	献立		材料					備考
11 （金） B	ご飯 回鍋肉 ミックスポテトサラダ 味噌けんちん汁		米 豚肉　キャベツ　人参　ピーマン　干椎茸 にんにく　生姜 じゃが芋　さつま芋　きゅうり　コーン　マヨネーズ 豆腐　人参　ごぼう　かぶ　えのき　葱					
	811	30.9	27.7	372	3.2	117.4	2.7	
16 （水） B	ご飯 ポークチャップ 豆もやしの和え物 炒り鶏		米 豚肉　玉葱　しめじ　にんにく 豆もやし　もやし　人参　小松菜　ごま 鶏肉　人参　こんにゃく　里芋　いんげん					
	805	35.8	28.6	326	3.2	107.7	1.8	

プラスワン給食

ふるさと給食

冬至給食



冬至とは一年の中で一番昼が短く、夜が長い日の事です。
この日にはかぼちゃを食べて栄養を付けましょう！といった風習があります。
他にもゆず湯に入り、無病息災を願うといったこともあります。

クリスマス給食



