

# 令和8年度 丸岡南中学校 4月学校給食予定献立表

つぐみ福祉会  
丸岡南中事業所

日	献立			材料			備考
9 (木)	カレーライス フレンチサラダ フルーツポンチ			米 豚肉 にんにく 生姜 玉葱 人参 じゃが芋 カレールウ(福神漬け) キャベツ ハム 小松菜 人参 (白玉) みかん パイナップル (サイダー)			
	836	29.5	22.3	317	3	124.3	2.3
10 (金)	ご飯 鮭の照り焼き 粉ふき芋 もやしの梅マヨ和え 薄揚げの味噌汁			米 鮭 じゃが芋 青のり 鶏肉 もやし キャベツ 小松菜 梅 マヨネーズ 玉葱 薄揚げ 竹輪 なめこ 葱			
	817	41.5	26	363	3.7	112.9	2.5
13 (月)	ご飯 回鍋肉 枝豆とツナのサラダ じゃが芋のスープ			0 豚肉 キャベツ 人参 ピーマン にんにく 生姜 枝豆 コーン 白菜 もやし ツナ じゃが芋 人参 小松菜 玉葱			
	819	32.4	28.4	312	3	114.1	2.4
14 (火)	ご飯 赤魚の天ぷら じゃが芋のきんぴら 野菜の味噌汁			米 赤魚 小麦粉 じゃが芋 人参 ごぼう こんにゃく しめじ ごま 鶏肉 薄揚げ 玉葱 キャベツ 人参			
	830	40.1	25.9	395	3	119.2	2.4
15 (水)	きつねうどん コロツケ ごまマヨサラダ デザート			うどん 薄揚げ 玉葱 葱 (コロツケ) 鶏肉 キャベツ 人参 きゅうり 玉葱 ごま マヨネーズ (りんごゼリー)			
	819	38.1	40.4	464	3.7	73.6	2
16 (木)	ご飯 豚肉の生姜焼き 打ち豆と大根のうま煮 かぼちゃとトックのスープ			米 豚肉 玉葱 生姜 打ち豆 切干大根 はんぺん じゃが芋 干し椎茸 人参 かぼちゃ (トック) 玉葱 しめじ 小松菜 ごま			
	826	39.5	21.6	362	3.1	128.6	1.8
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)

日	献立			材料			備考
17 (金)	ご飯 煮込みハンバーグ 人参しりしり 野菜スープ			米 (ハンバーグ) 玉葱 しめじ ハヤシルウ 人参 玉葱 ツナ 鶏肉 じゃが芋 人参 エリンギ 小松菜			
	824	30.2	27.5	308	3.1	120.5	2.2
20 (月)	ご飯 ソースカツ かみかみサラダ 玉葱の味噌汁			米 (豚カツ) しらす 大豆 じゃが芋 人参 小松菜 玉葱 えのき 薄揚げ わかめ 葱			
	853	36.8	28.6	375	3	109.8	2.5
21 (火)	ご飯 鱈の竜田揚げ 小松菜の磯辺和え さつま芋のスープ			米 鱈 生姜 片栗粉 小松菜 もやし 人参 海苔 さつま芋 ベーコン 玉葱 キャベツ			
	811	31.7	27.5	362	3.8	117.8	2
22 (水)	ご飯 焼肉風炒め物 ポテトサラダ わかめスープ			米 豚肉 玉葱 人参 ピーマン (焼肉のタレ) じゃが芋 人参 きゅうり コーン チーズ マヨネーズ わかめ 鶏肉 豆腐 玉葱 しめじ 小松菜			
	856	28.2	41.9	352	3	105.6	1.9
23 (木)	ご飯 肉じゃが マカロニサラダ 白菜の味噌汁			米 豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 こんにゃく グリンピース マカロニ ハム きゅうり コーン 人参 マヨネーズ 白菜 大根 薄揚げ しめじ 葱			
	827	34.6	24.7	334	3.1	119	2.1
24 (金)	ご飯 鶏の唐揚げ キャベツのごま和え 豚汁			米 鶏肉 生姜 片栗粉 キャベツ 人参 もやし ひじき ごま 豚肉 薄揚げ 糸こんにゃく 大根 葱			
	836	37.8	33.1	355	3	102.7	2.1
25 (土)	ご飯 すき焼き煮 きゅうりとツナの酢の物 チキンスープ			米 豚肉 厚揚げ 玉葱 干椎茸 こんにゃく じゃが芋 生姜 葱 ツナ きゅうり もやし コーン チーズ 鶏肉 人参 玉葱 キャベツ			
	823	41.4	19.2	402	3.5	120.7	1.7
28 (火)	パン 白身魚フライ さつま芋サラダ 肉団子のスープ			パン 鱈 小麦粉 パン粉 さつま芋 ハム チーズ きゅうり 玉葱 マヨネーズ (肉団子) 白菜 玉葱 人参 しめじ じゃが芋			
	826	38.5	30.5	380	3.2	105.3	2.4
30 (木)	親子丼 春巻き 枝豆サラダ			米 鶏肉 卵 玉葱 小松菜 (春巻き) 枝豆 コーン キャベツ きゅうり ごま			
	831	28.2	26.2	332	3	116.5	1.9
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)

## 毎月1日はアイアン給食 (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です。

## 毎月8日は歯ツピー給食 (カルシウム強化日)

カルシウムは骨や歯の主要な構成成分です。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。不足状態が続くと、骨や歯が弱くなり骨密度の上昇を妨げたりもします。

## 毎月19日はふるさと給食

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。

みなさんご入学・ご進級おめでとうございます。食は大事なコミュニケーションの場でもあります。

ランチルームで楽しく昼食をとり、元気な学校生活を送りましょう。

今月は統一メニューですが、来月からは選択メニューになります。