

令和8年度 丸岡南中学校 5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				B食			
日	献立	材料	備考	日	献立	材料	備考
1 (金) A	ご飯 豚フライ ひじきの煮物 キャベツのコンソメスープ	米 豚 小麦粉 パン粉 ひじき 人参 薄揚げ 枝豆 こんにやく キャベツ ウインナー ジャが芋 小松菜 コーン		アイアン給食			
	802 32.4 27.1	394 4.2 2.3	115.4				
7 (木) A	ご飯 野菜の五目炒め 揚げ餃子 わかめスープ	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) わかめ 鶏肉 しめじ 白菜 人参 チンゲンサイ		省塩給食			
	823 31.6 32.1	346 3 1.9	95.7				
8 (金) A	豚丼 香味和え チンゲン菜入り豆乳スープ	米 豚肉 玉葱 こんにやく ジャが芋 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		8 (金) B	ご飯 ハンバーグ デミグラスソース 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 ハヤシルウ スパゲティ きゅうり コーン マヨネーズ 鶏肉 玉葱 人参 チンゲン菜 豆乳	
	811 49.2 20.6	364 4.5 1.8	114		845 34.7 28.7	303 3.7 1.8	117.4
11 (月) A	ご飯 鮭のソースかけ ポテトサラダ 枝豆のスープ	米 鮭 片栗粉 葱 ジャが芋 きゅうり 玉葱 人参 コーン チーズ マヨネーズ 鶏肉 枝豆 キャベツ 人参 小松菜					
	822 34.7 28.5	370 3 1.8	116.8				
12 (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 エリンギ (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		12 (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	
	814 44.7 24.9	381 3.1 2.5	109.4		850 35.3 32.1	366 3 2.4	100.4
13 (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 こんにやく ジャが芋 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		13 (水) B	ご飯 鶏肉の味噌だれ焼き 大根サラダ かぼちゃの味噌汁	米 鶏肉 にんにく 大根 キャベツ コーン ごま かぼちゃ 玉葱 薄揚げ しめじ 葱	
	834 32 34.2	362 3 1.8	108.3		827 34.7 28.8	362 3.2 2	114.2
14 (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		14 (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 小松菜 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	
	828 39.5 25.3	313 3.1 1.7	117.7		823 36.1 28.8	359 3.1 1.9	111.3
15 (金) A	ご飯 豚肉のポン酢炒め キャラメルポテト ミルクスープ	米 豚肉 キャベツ エリンギ 小松菜 レモン汁 さつまいも バター ベーコン 人参 玉葱 しめじ 小松菜 牛乳		15 (金) B	ご飯 ソースカツ 枝豆サラダ ミルクスープ	米 (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 牛乳	
	820 33.2 24.5	410 3.8 1.8	123		860 32.1 32.5	367 3 2	104.7
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)			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)		

5月のA食・B食の選択はこちらから回答
回答メ切:4月16日(木)帰りの会終了まで



A食				B食			
日	献立	材料	備考	日	献立	材料	備考
18 (月) A	ご飯 鮭の西京焼き ジャが芋のそぼろ煮 打ち豆汁	米 豚肉 ジャが芋 玉葱 人参 グリンピース 打ち豆 大根 人参 こんにやく 舞茸 薄揚げ 葱		大豆給食			
	805 38.6 22.4	355 3.4 2	118.4				
19 (火) A	ご飯 鶏の照り焼き 小松菜と大豆のマヨ和え 野菜たっぷりスープ	米 鶏肉 生姜 にんにく 大豆 小松菜 キャベツ 人参 チーズ マヨネーズ もやし ジャが芋 玉葱 人参 しめじ		19 (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 小松菜	
	833 33.5 34.3	358 3.1 1.8	103.4		818 38.3 24.5	404 3.3 2	118.1
20 (水) A	そぼろ丼 キャベツの塩昆布和え 豆腐の中華スープ	米 豚肉 ひじき 玉葱 人参 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 小松菜		20 (水) B	ご飯 厚揚げとジャが芋の炒め物 キャベツの塩昆布和え 豆腐の中華スープ	米 厚揚げ 豚肉 ジャが芋 人参 コーン キャベツ 人参 もやし 塩昆布 鶏肉 豆腐 玉葱 しめじ 小松菜	
	821 32.8 34.3	324 3 2.2	103.8		811 33.7 27.8	391 3.4 2.4	115
21 (木) A	ご飯 チキン南蛮 マカロニツナサラダ 野菜のカレースープ	米 鶏肉 小麦粉 (タルタルソース) マカロニ ツナ 玉葱 人参 きゅうり マヨネーズ ベーコン エリンギ 玉葱 人参 小松菜 カレールウ		21 (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 ジャが芋 玉葱 人参 グリンピース こんにやく キャベツ きゅうり 梅 竹輪 マヨネーズ ベーコン エリンギ 玉葱 人参 小松菜 カレールウ	
	828 33.4 28.9	321 2.4 2.5	114.3		830 30.9 29.4	354 3 2.3	117.5
22 (金) A	ご飯 大根と厚揚げの煮物 たくあん入りかみかみサラダ ジャが芋とわかめの味噌汁	米 大根 鶏肉 厚揚げ 枝豆 キャベツ たくあん 人参 きゅうり マヨネーズ ジャが芋 薄揚げ 玉葱 人参 わかめ		22 (金) B	ご飯 豚肉の生姜焼き たくあん入りかみかみサラダ ジャが芋とわかめの味噌汁	米 豚肉 玉葱 生姜 キャベツ たくあん 人参 きゅうり マヨネーズ ジャが芋 薄揚げ 玉葱 人参 わかめ	
	814 33.4 27	490 3.9 2.4	117.4		818 35.6 26.1	351 3 2.5	118.2
25 (月) A	ご飯 鯖の味噌チーズ焼き ポークビーンズ もやしの味噌汁	米 鯖 チーズ 豚肉 大豆 玉葱 人参 ジャが芋 にんにく トマト缶 もやし 薄揚げ 人参 なめこ 葱		大豆給食			
	822 37.3 30.8	387 3.3 2.1	109.6				
26 (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) 小松菜 もやし さつま芋 きゅうり 玉葱 ハム チーズ マヨネーズ 鶏肉 大根 人参 干椎茸 葱		26 (火) B	パン チキンカツ さつま芋サラダ ウインナーのスープ	コッペパン (チキンカツ) さつま芋 きゅうり 玉葱 ハム チーズ マヨネーズ エリンギ ウインナー 玉葱 小松菜	
	839 33 32.5	389 3 2.1	110		823 38.8 30.3	394 3 2.1	96.1
27 (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 ごま 卵 玉葱 えのき ジャが芋 葱		27 (水) B	野菜塩ラーメン 春巻き 打ち豆サラダ	(中華麺) 豚肉 キャベツ 人参 もやし にんにく 生姜 (春巻き) 大豆 枝豆 ハム きゅうり コーン 小松菜 チーズ マヨネーズ	
	824 32.4 31	369 3.1 2.1	110.1		832 34.5 42.5	421 3.1 3	76.3
28 (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) 玉葱 コーン ベーコン 舞茸 エリンギ もやし 小松菜		28 (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	
	830 39 26.4	330 3.3 1.8	103.8		833 33.1 34.5	318 3 1.8	103.5
29 (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 切干大根 玉葱 人参 小松菜					
	828 32.9 29	320 3.1 2.6	113.3				
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) 塩分 (g) 炭水化物 (g)			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)		