

令和8年度 丸岡南中学校 8・9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
8/27 (木) A	ご飯 鶏肉の唐揚げ フレンチサラダ もやしのスープ			米 鶏肉 生姜 ハム キャベツ 人参 きゅうり コーン 豆腐 もやし えのき 玉葱 じゃが芋 葱											
	826	34	31.1	303	3.1	107.1	2.1								
8/28 (金) A	ご飯 焼肉 枝豆チーズサラダ 野菜の味噌汁			米 豚肉 キャベツ 人参 ピーマン もやし 焼肉のタレ 竹輪 玉葱 人参 きゅうり 枝豆 チーズ 玉葱 小松菜 かぼちゃ えのき											
	811	46.4	20.9	346	3.5	117.8	2.3								
8/31 (月) A	中華丼 大根とわかめの酢の物 かきたまスープ			米 豚肉 白菜 もやし 人参 干椎茸 葱 大根 キャベツ きゅうり わかめ 卵 鶏肉 玉葱 葱											
	815	35.7	30.2	317	3.1	104	2.2								
1 (火) A	ご飯 鰹の竜田揚げ 切干大根の炒め煮 実だくさん味噌汁			米 鰹 生姜 片栗粉 切干大根 薄揚げ 干椎茸 人参 枝豆 豚肉 豆腐 人参 こんにゃく さつま芋 大根 葱											
	803	38.4	25.8	419	3	110.4	2.1								
2 (水) A	ご飯 豚肉の生姜焼き ハンサンスー チキンスープ			米 豚肉 玉葱 人参 キャベツ 春雨 ハム きゅうり コーン ごま 鶏肉 大根 もやし じゃが芋 葱											
	804	37.7	24.2	301	3.2	115.1	1.8								
3 (木) A	チキンカレーライス こんにゃくサラダ デザート			米 鶏肉 玉葱 じゃが芋 人参 にんにく 生姜 カレールウ こんにゃく ハム キャベツ 小松菜 (りんごゼリー)											
	801	27.1	28.2	290	3.1	109.6	3								
4 (金) A	ゆかりご飯 卵焼き コロッケ 打ち豆サラダ 葱スープ			米 (卵焼き) (カレーコロッケ) 大豆 枝豆 コーン ハム キャベツ きゅうり 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 葱											
	823	31.7	26.5	314	2.5	118.9	2								
7 (月) A	トマトハヤシライス きゅうりとコーンのサラダ かぼちゃのスープ			米 豚肉 玉葱 人参 エリンギ ミニトマト ハヤシルウ きゅうり キャベツ コーン かぼちゃ ウインナー しめじ 玉葱 人参											
	806	33.3	25	312	3.2	118.8	2.1								
8 (火) A	豚丼 小松菜ともやしの磯辺和え さつま芋の味噌汁			米 豚肉 玉葱 生姜 小松菜 もやし 人参 のり ごま 鶏肉 さつま芋 薄揚げ 玉葱 えのき				8 (火) B	ご飯 豚肉と野菜の五目炒め 和風大根サラダ さつま芋の味噌汁			米 豚肉 生姜 にんにく もやし 人参 竹の子 キャベツ ピーマン 大根 きゅうり コーン 鶏肉 さつま芋 薄揚げ 玉葱 えのき			
	825	37.4	25.1	386	3.4	118.9	2		829	33	28.7	354	3.2	115	2.3
9 (水) A	ご飯 冷しゃぶ 春巻き ウインナースープ			米 豚肉 大根 きゅうり キャベツ ごま レモン汁 (春巻き) ウインナー 玉葱 人参 小松菜				9 (水) B	ご飯 ずき焼き煮 キャベツの胡麻和え ウインナースープ			米 豚肉 豆腐 人参 しらたき 干椎茸 葱 キャベツ もやし 薄揚げ ごま ウインナー 玉葱 人参 小松菜			
	825	33.8	21.6	336	2.8	118.8	1.7		800	35.4	28.9	401	3.3	116.6	1.8
10 (木) A	ご飯 鯖の味噌焼き ひじきの煮物 かき玉汁			米 鯖 豚肉 ひじき 薄揚げ 人参 こんにゃく 枝豆 卵 玉葱 えのき 葱				アイアン給食 鉄分を多く含む食品ベスト5 1位:豚レバー 吸収率が高いです 2位:鶏レバー 栄養価が高いです 3位:赤身の牛肉 良質なたんぱく質も豊富です 4位:煮干し カルシウムも摂取できます 5位:ひじき 食物繊維も豊富です							
	819	39.4	28.7	414	3.4	110	2.4								
11 (金) A	ご飯 ポークケチャップ ポテトサラダ なめこのすまし汁			米 豚肉 玉葱 しめじ コーン じゃが芋 ウインナー きゅうり 人参 チーズ マヨネーズ なめこ 玉葱 薄揚げ わかめ				11 (金) B	ご飯 揚げ餃子 野菜のにんにく味噌炒め なめこのすまし汁			米 (餃子) 豚肉 キャベツ コーン もやし 人参 にんにく なめこ 玉葱 薄揚げ わかめ			
	831	29.5	25.4	282	1.9	116	2.1		829	36	27.1	331	2.6	116.2	2.3
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)	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)

A食								B食									
つぐみ福祉会 丸岡南中事業所																	
日		献立			材料			備考	日		献立			材料			備考
14 (月) A	ご飯 炒り鶏 切干大根サラダ カレースープ			米 鶏肉 竹の子 人参 こんにゃく 里芋 いんげん 切干大根 もやし きゅうり 鶏肉 豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 しめじ キャベツ カレールウ					歯ッピー給食  1位:牛乳 栄養価が高いです 2位:ヨーグルト 消化が良いです 3位:チーズ 良質なたんぱく質も豊富です 4位:小魚 骨ごと食べるとなお良しです 5位:豆腐 木綿豆腐の方がカルシウムが多いです								
	825	32.9	27.1	320	2.8	116	2.1										
15 (火) A	ご飯 鶏肉の照りチーズ焼き 青のりポテトビーンズ 豆腐のすまし汁			米 鶏肉 チーズ じゃが芋 大豆 青のり 豆腐 玉葱 人参 しめじ 葱					ふるさと給食  1位:ソースカツ丼 2位:水ようかん 3位:越前そば 4位:越前ガニ 5位:ポルガライス								
	804	34	30	397	3.5	108	2										
16 (水) A	ご飯 飛び魚フライ 梅風味サラダ 薄揚げの味噌汁			米 (飛び魚フライ) キャベツ 鶏肉 もやし きゅうり 梅 薄揚げ こんにゃく 大根 白菜 人参 じゃが芋 葱					歯ッピー給食  1位:牛乳 栄養価が高いです 2位:ヨーグルト 消化が良いです 3位:チーズ 良質なたんぱく質も豊富です 4位:小魚 骨ごと食べるとなお良しです 5位:豆腐 木綿豆腐の方がカルシウムが多いです								
	806	34.1	25.8	355	3.3	106.9	2.1										
17 (木) A	ご飯 豚肉と野菜の五目炒め 小松菜とじゃが芋のサラダ ピリ辛チキンスープ			米 豚肉 生姜 にんにく もやし 人参 竹の子 キャベツ ピーマン じゃが芋 ハム きゅうり 小松菜 コーン 鶏肉 豆腐 わかめ しめじ 葱 ラー油					17 (木) B	ボロネーゼパスタ ひじきコロッケ 小松菜とじゃが芋のサラダ			スパゲティ 豚肉 鶏肉 玉葱 人参 グリンピース ハヤシルウ (ひじきコロッケ) じゃが芋 ハム きゅうり 小松菜 コーン				
	819	39.3	28.8	330	2.8	109.5	1.6	812		36.7	31.1	323	4.1	89.6	3		
18 (金) A	ソースカツ丼 白茎ごぼうサラダ 豆腐の味噌スープ			米 (豚カツ) キャベツ キャベツ きゅうり 人参 (白茎ごぼう) 豚肉 豆腐 人参 玉葱 もやし					ふるさと給食  1位:ソースカツ丼 2位:水ようかん 3位:越前そば 4位:越前ガニ 5位:ポルガライス								
	802	29.7	22.5	285	2.5	123.1	1.7										
24 (木) A	ご飯 赤魚の天ぷら 厚揚げの煮物 豚汁			米 赤魚 小麦粉 片栗粉 厚揚げ 大根 人参 いんげん 豚肉 薄揚げ 人参 白菜 葱					歯ッピー給食  1位:牛乳 栄養価が高いです 2位:ヨーグルト 消化が良いです 3位:チーズ 良質なたんぱく質も豊富です 4位:小魚 骨ごと食べるとなお良しです 5位:豆腐 木綿豆腐の方がカルシウムが多いです								
	816	42.9	27.4	491	3.7	105.3	2.2										
28 (月) A	ご飯 鯖の磯辺天ぷら キャベツの梅マヨサラダ けんちん汁			米 (鯖の磯辺天ぷら) キャベツ 小松菜 きゅうり 梅 マヨネーズ 鶏肉 豆腐 大根 ごぼう 人参 葱					歯ッピー給食  1位:牛乳 栄養価が高いです 2位:ヨーグルト 消化が良いです 3位:チーズ 良質なたんぱく質も豊富です 4位:小魚 骨ごと食べるとなお良しです 5位:豆腐 木綿豆腐の方がカルシウムが多いです								
	816	28.7	29.8	409	3.4	98.2	1.5										
29 (火) A	ご飯 豚キムチ いろいろ野菜のサラダ 打ち豆入り野菜スープ			米 豚肉 (白菜キムチ) もやし 人参 ニラ 鶏肉 じゃが芋 コーン キャベツ 人参 大豆 さつま芋 小松菜 大根 キャベツ					29 (火) B	パン チキン南蛮 いろいろ野菜のサラダ 打ち豆入り野菜スープ			(コッペパン) 鶏肉 小麦粉 (タルタルソース) 片栗粉 鶏肉 じゃが芋 コーン キャベツ 人参 大豆 さつま芋 小松菜 キャベツ 大根				
	815	32.1	25.7	344	3.2	122.8	2.8	815		29.3	28.3	324	3	116.1	2.6		
30 (水) A	ご飯 青椒肉絲 春雨サラダ じゃが芋の味噌汁			米 豚肉 にんにく 生姜 ピーマン パプリカ 竹の子 春雨 ハム きゅうり コーン キャベツ ごま じゃが芋 わかめ 玉葱					30 (水) B	ご飯 鶏肉の竜田揚げ もやしのナムル じゃが芋の味噌汁			米 鶏肉 片栗粉 もやし ハム 小松菜 人参 ごま じゃが芋 わかめ 玉葱				
	828	29.4	24.8	344	3	117.6	3	811		34.4	31.5	359	3.5	104.3	2.1		
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)	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)		