令和四年　丸岡南中学校　　６月学校給食予定献立表

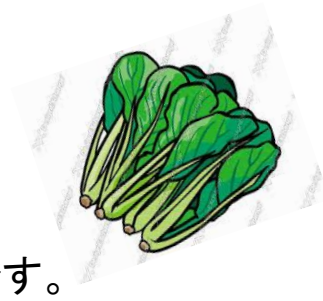
つぐみ福祉会
丸岡南中事業所

A食・・・ご飯

日	献立			材料			備考
1 （水） A	ご飯 焼肉風 小松菜のナムル じゃが芋の味噌汁			米 豚肉　玉葱　キャベツ　人参　ピーマン　さつま芋 もやし　小松菜　人参　ごま じゃが芋　玉葱　えのき　葱			
	826	29.9	23.9	345	5.4	117.3	2.8
2 （木） A	ご飯 白身フライ　らっきょタルタルソース コールスローサラダ 薄揚げの味噌汁			米 鱈　らっきょう　きゅうり　卵 マヨネーズ　トマト キャベツ　人参　コーン　りんご 薄揚げ　玉葱　人参			
	844	26.7	26	360	2.4	121.7	2.3
3 （金） A	ご飯 チーズ入りポークチャップ 麦とろ麺の中華サラダ 舞茸の味噌汁			米 豚肉　玉葱　しめじ　コーン　チーズ （麦とろ麺）　ハム　きゅうり　キャベツ 薄揚げ　舞茸　玉葱　葱			
	820	37.6	19.9	378	2.8	119.3	3.1
7 （火） A	ご飯 鮭の味噌チーズ焼き しらす入り卵の花 玉葱と竹輪の味噌汁			米 鮭　チーズ おから　しらす　薄揚げ　人参 干椎茸 玉葱　竹輪　しめじ　じゃが芋　葱			 歯っピーの日
	833	42.2	19.6	472	2.8	117.1	3.4
8 （水） A	ご飯 揚げ鶏の甘酢あんかけ 小松菜のマスタード和え ミネストローネスープ			米 鶏肉　玉葱　黄ピーマン　赤ピーマン　インゲン 小松菜　もやし　人参 ベーコン　玉葱　人参　じゃが芋　トマト缶			
	830	25.7	26.9	296	2.3	114.7	2.1
9 （木） A	チキンライス 大根サラダ アスパラガスのスープ			米　鶏肉　玉葱　人参　ピーマン マッシュルーム 大根　ツナ　きゅうり　コーン　かつお節 豆腐　アスパラガス　えのき			
	828	27.6	26.7	292	2.4	115.1	3
10 （金） A	ご飯 おろしハンバーグ 竹輪サラダ キャベツとコーンのバター味噌汁			米 （ハンバーグ）　玉葱　大根　トマト 竹輪　玉葱　人参　枝豆　きゅうり キャベツ　もやし　コーン　バター			
	838	30.3	24	348	3.6	121.8	3
13 （月） A	トマトたっぷりハヤシライス いんげんのソテー レモンゼリー			米　豚肉　玉葱　人参　しめじ　トマト グリンピース いんげん　れんこん　人参　コーン　バター （レモンゼリー）			
	812	28.6	18.8	277	2	112.3	2.1
14 （火） A	ゆかりご飯 鶏じゃが 茹でとうもろこし すいとん汁			米　ゆかり 鶏肉　じゃが芋　玉葱　人参　こんにゃく グリンピース とうもろこし （すいとん）　豚肉　玉葱　小松菜　舞茸			
	837	31.5	17.3	342	2.8	134	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・・・麺食

日	献立			材料			備考
	アイアンの日献立						
2 （木） B	カレーうどん 棒棒鶏サラダ バナナヨーグルト			うどん　豚肉　薄揚げ　じゃが芋　玉葱 人参　葱 鶏肉　きゅうり　もやし　トマト　ごま バナナ　ヨーグルト			
	820	37.8	31	479	3.9	89.6	2.6
3 （金） B	ご飯 鶏肉の天ぷら 含め煮 舞茸の味噌汁			米 鶏肉 じゃが芋　はんぺん　こんにゃく　人参　インゲン 薄揚げ　舞茸　玉葱　葱			
	823	36.2	20.8	382	2.8	118.6	2.2
	しらすや鰯は骨や内臓も気にすることなく1匹そのまま全てを食べられる食材です。 捨てる部分がないので栄養価も高くカルシウムが豊富にあります。						
8 （水） B	にんにく肉チャーハン 揚げシューマイ 豆腐の中華スープ			米　豚肉　にんにく　ニラ （シューマイ） 豆腐　玉葱　コーン　小松菜			
	836	26.8	28.8	297	2.2	101.6	2.1
9 （木） B	キャロットソースパスタ 味噌マヨサラダ いろいろ野菜のスープ			（スパゲティ）　人参　玉葱　ベーコン　枝豆 キャベツ　きゅうり　人参　アスパラガス マヨネーズ 鶏肉　じゃが芋　コーン　しめじ　もやし			
	836	30.6	33.9	418	2.2	99.7	2.5
10 （金） B	ココア揚げパン 白身魚のラビコットソース 春雨スープ			パン　ココア 鱈　トマト　玉葱　きゅうり 豚肉　春雨　キャベツ　人参			
	814	35.3	31.3	330	1.9	96.7	2.7
13 （月） B	肉うどん 鶏肉とじゃが芋のケチャプ炒め みたらし団子			（うどん）　豚肉　薄揚げ　玉葱　人参 鶏肉　じゃが芋　しめじ　玉葱 （白玉）			
	831	29.9	32.7	303	1.8	98.1	3
14 （火） B	ご飯 ささみ梅フライ スパゲティサラダ かにかまニラスープ			米 鶏肉　梅　トマト （スパゲティ）　ハム　きゅうり　コーン マヨネーズ　チーズ （カニ風味かまぼこ）　にら　大豆もやし			
	833	36	22.7	337	1.9	116	2.2



＜アイアンメニュー＞　小松菜

今月のアイアンメニューの小松菜は実はほうれん草よりも鉄分の含有量が多いのです。

また、鉄分の他にも栄養が豊富に含まれているので成長期の食事には欠かせない

食材なんですよ。

その豊富な栄養素の中にあるビタミンCは鉄分を体内に吸収されやすくしてくれる働きが

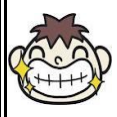
あるので、小松菜は鉄分を効率的に体内に取り入れることのできる野菜の一つだと言われています。

つぐみ福祉会
丸岡南中事業所

A食・・・ご飯

日	献立			材料			備考
15 （水） A	醤油カツ丼 夏みかんのサラダ 麩と葱の味噌汁			米（豚カツ）キャベツ　人参 夏みかん缶　大根　人参　きゅうり 麩　玉葱　しめじ　葱			
	836	295	23	320	1.9	123.1	3.2
16 （木） A	ご飯 鯖の胡麻味噌焼き キャベツのソテー 白玉団子汁			米 鯖　ごま ピーマン　赤ピーマン　コーン　玉葱　キャベツ 鶏肉（白玉）人参　小松菜			
	826	33.6	18.6	329	3.3	126.8	2.4
20 （月） A	ご飯 ポークビーンズ 切干大根のサラダ トックスープ			米 大豆　豚肉　玉葱　人参　じゃが芋　トマト缶 マッシュルーム 切干大根　ツナ　大豆もやし　人参　ごま 鶏肉（トック）玉葱　しめじ　葱			
	821	32.7	18	316	3.3	128.7	1.5
21 （火） A	ご飯 チキン南蛮 もやしのお浸し なすの味噌汁			米 鶏肉　キャベツ（タルタルソース） もやし　人参　かつお節 なす　薄揚げ　人参　みょうが			
	835	29.7	28.7	350	2.5	108.6	2.3
22 （水） A	ご飯 鮭のムニエル 夏野菜サラダ アスパラ入りチキンスープ			米 鮭 枝豆　コーン　きゅうり　キャベツ　トマト 鶏肉　アスパラガス　玉葱　人参　小松菜			
	816	33.8	23	323	2.7	113.5	2.2
23 （木） A	ご飯 豚の生姜焼き かぶときゅうりの一夜漬け 夏野菜の味噌汁			米 豚肉　玉葱　生姜 かぶ　きゅうり　人参 薄揚げ　いんげん　もやし　なす　玉葱　人参			
	827	33	22.8	351	2.9	112	2.5
24 （金） A	揚げご飯 鶏の唐揚げ ミディトマト 梅風味サラダ キャベツの味噌汁			米　厚揚げ　干し椎茸　人参 鶏肉　生姜 ミディトマト もやし　きゅうり　人参　竹輪　梅干し　ごま キャベツ　玉葱　コーン			
	827	24.9	27.5	261	1.5	104.3	2.9
27 （月） A	ご飯 鰺の西京焼き風 変わりきんぴら けんちん汁			米 鰺　キャベツ 豚肉　ピーマン　人参　ごぼう　こんにゃく しめじ　ごま 豆腐　大根　人参　葱			
	829	37.5	20.5	411	2.8	118	2.8
28 （火） A	塩麹の混ぜご飯 鶏肉の竜田揚げ さっぱり枝豆サラダ			米　豚肉　人参　葱　塩麹 鶏肉　生姜 枝豆　きゅうり　キャベツ　コーン　レモン汁			
	831	27.9	27.2	268	2.2	112.7	2.6
29 （水） A	ご飯 キャベツとひき肉の炒め物 らっきょうドレッシングサラダ なめこの味噌汁			米 鶏肉　豚肉　うずら卵　生姜　キャベツ 玉葱　人参 キャベツ　きゅうり　わかめ　コーン　らっきょう 豆腐　なめこ　じゃが芋　葱			
	829	32.3	22.8	362	3.4	119.7	3
30 （木） A	ご飯 冷しゃぶ ひじき煮 肉団子スープ			米 豚肉　キャベツ　オクラ　人参　ごま ひじき　大豆　こんにゃく　人参 （肉団子）玉葱　人参　干し椎茸　ニラ			
	825	29.1	24.5	394	6	115.5	1.8
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）	食物繊維（g）	塩分（g）

B食・・・麺食

日	献立			材料			備考
15 （水） B	ご飯 鯵の南蛮漬け ピーマンのソテー 打ち豆の味噌汁			米 鯵　玉葱　人参　レモン ピーマン　えのき　コーン （打ち豆）薄揚げ　わかめ　じゃが芋			
	815	32.8	21.5	364	3.1	119.7	2.7
16 （木） B	豚キムチ納豆丼 ジャーマンポテト 野菜スープ			米　豚肉（白菜キムチ）玉葱　キャベツ　納豆 ウインナー　じゃが芋　玉葱 鶏肉 人参　小松菜　もやし			
	836	33.9	22.7	334	3.6	120.5	2.9
	 カミカミメニュー						
21 （火） B	ご飯 麻婆茄子 イカとアスパラガスのサラダ 打ち豆入り野菜スープ			米 豚肉　茄子　葱　にんにく　生姜 いか　アスパラガス　コーン キャベツ　人参　トマト 打豆　小松菜　大根　人参　葱			
	826	28	24.3	337	3.1	118.1	3.5
22 （水） B	冷やしうどん コーンコロッケ 炒り鶏			うどん　豚肉　コーン　枝豆　キャベツ ミディトマト (コーンコロッケ) 鶏肉　竹の子　人参　こんにゃく じゃが芋　いんげん			
	824	34.6	32.2	343	3.1	94	2.5
23 （木） B	ご飯 鶏肉のフライ きゅうりともずくの酢の物 ピリ辛豆乳スープ			米 鶏肉 もずく　きゅうり ベーコン　じゃが芋　玉葱　人参 コーン　チンゲン菜			
	836	27.5	27.9	264	1.7	112.1	1.4
	ふるさと献立 ミディトマト						
27 （月） B	ご飯 赤魚の塩焼き 粉ふき芋 マカロニ梅サラダ 実だくさん汁			米 赤魚 じゃが芋 （マカロニ）ハム　キャベツ　人参　きゅうり マヨネーズ　梅 鶏肉　人参　小松菜　舞茸　薄揚げ　もやし			
	832	35.2	23.2	330	2.5	115	2.1
28 （火） B	塩ラーメン 鶏肉の竜田揚げ さっぱり枝豆サラダ			（中華麺）豚肉　キャベツ　もやし　人参 にんにく　生姜 鶏肉　生姜 枝豆　きゅうり　キャベツ　コーン　レモン汁			
	833	34.9	35.7	321	2.3	88.6	2.9
29 （水） B	バターコーンライス 茹で豚の胡麻和え なめこの味噌汁			米　ベーコン　コーン　バター 豚肉　もやし　人参　キャベツ　きゅうり　ごま なめこ　豆腐　じゃが芋　葱			
	832	33.5	25.4	347	2.9	112.2	2.6
30 （木） B	夏の肉みそ丼 きゅうりの塩昆布和え セロリと卵のスープ			米　豚肉　生姜　にんにく　モロヘイヤ オクラ　トマト　紫蘇　ごま きゅうり　人参（塩昆布） 卵　セロリ　玉葱　人参　キャベツ			
	824	31.1	21.6	475	3.3	121.7	2.9

6月は地元で採れた野菜がたくさん入った献立が出てきます。

他にもミディトマトやらっきょうなど福井県産のものを使用します。
皆さんよく味わって食べてくださいね。