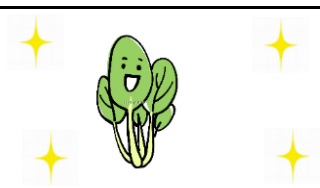
# 令和4年　丸岡南中学校　　7月学校給食予定献立表

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<br>（金）<br>A | ソースカツ丼<br>切干大根のサラダ<br>すまし汁 | | | 米 （豚カツ） キャベツ<br>切干大根　小松菜　ツナ　ゴマ<br>玉葱　薄揚げ　豆腐　葱 | | | |
| | 918 | 32.5 | 25.6 | 434 | 3.6 | 129.7 | 3 |
| 4<br>（月）<br>A | ご飯<br>鯖の塩焼き<br>枝豆サラダ<br>夏野菜の味噌汁 | | | 米<br>鯖<br>枝豆　コーン　きゅうり　キャベツ<br>かぼちゃ　なす　玉葱　葱 | | | |
| | 840 | 33.1 | 22.7 | 359 | 3.3 | 121.7 | 2.1 |
| 5<br>（火）<br>A | ご飯<br>鶏肉の味噌漬け焼き<br>麦とろ麺の中華サラダ<br>レタスとトマトのスープ | | | 米<br>鶏肉　にんにく<br>（麦とろ麺） きゅうり　キャベツ　ツナ<br>レタス　玉葱　トマト　コーン | | | |
| | 808 | 27.8 | 22.7 | 267 | 4.4 | 109.5 | 2 |
| 6<br>（水）<br>A | ご飯<br>彩りチンジャオロース<br>三色ナムル<br>豆腐のスープ | | | 米<br>豚肉　ピーマン　パプリカ　にんにく　生姜<br>もやし　ほうれん草　人参　ごま<br>豆腐　鶏肉　玉葱　チンゲン菜　コーン | | | |
| | 814 | 34.5 | 23 | 330 | 2.8 | 112.7 | 2.6 |
| 7<br>（木）<br>A<br>☆ | そぼろ入りちらし寿司<br>鶏肉の磯辺フライ<br>そうめん汁<br>七夕デザート | | | 米　鶏肉　人参　枝豆　ごま<br>鶏肉　青のり<br>人参　玉葱　竹輪　オクラ（そうめん）<br>（七夕デザート） | | | |
| | 914 | 27.5 | 34.5 | 347 | 2.1 | 123.8 | 3.1 |
| 8<br>（金）<br>A | 夏のバターピラフ<br>ささみのチーズフライ<br>スタミナスープ | | | 米　ベーコン　玉葱　人参　コーン<br>小松菜　バター<br>鶏肉　チーズ<br>豚肉　生姜　にんにく　キャベツ　ニラ | | | |
| | 837 | 33.1 | 27.1 | 375 | 1.9 | 110.3 | 2.4 |
| 11<br>（月）<br>A | ご飯<br>冷しゃぶ<br>小松菜チャンプルー<br>ワンタンカレースープ | | | 米<br>豚肉　キャベツ　トマト　コーン　ごま<br>鶏肉　豆腐　小松菜　人参<br>ワンタン　もやし　玉葱　グリンピース<br>カレー粉 | | | |
| | 828 | 34.5 | 23.1 | 359 | 3.2 | 112.6 | 1.7 |
| 12<br>（火）<br>A | ご飯<br>鯖の味噌煮<br>コロコロサラダ<br>もやしのごま味噌汁 | | | 米<br>鯖　生姜<br>じゃが芋　枝豆　コーン　きゅうり　大豆<br>もやし　人参　玉葱　ごま | | | |
| | 837 | 33.8 | 22.7 | 351 | 3.9 | 118.6 | 2.6 |
| 13<br>（水）<br>A | ご飯<br>鶏肉の唐揚げ<br>ほうれん草の海苔和え<br>玉葱とわかめの味噌汁 | | | 米<br>鶏肉<br>ほうれん草　もやし　人参　のり<br>玉葱　わかめ　じゃが芋 | | | |
| | 815 | 30.7 | 23.3 | 335 | 2.8 | 115.8 | 2.4 |
| 14<br>（木）<br>A | ご飯<br>白身魚のチリソースかけ<br>スパゲティサラダ<br>じゃが芋とひき肉の味噌汁 | | | 米<br>鱈　玉葱　生姜　にんにく　トウバンジャン<br>スパゲティ　きゅうり　コーン　玉葱　ごま<br>豚肉　人参　えのき　じゃが芋　葱 | | | |
| | 817 | 31.2 | 18.4 | 296 | 2.1 | 126.9 | 2.1 |
| 15<br>（金）<br>A | チキンライス<br>セロリとツナのサラダ<br>マカロニスープ | | | 米　鶏肉　玉葱　人参　バター<br>セロリ　ツナ　キャベツ　きゅうり　人参<br>（マカロニ） 玉葱　コーン　枝豆　じゃが芋 | | | |
| | 810 | 28.6 | 18.1 | 288 | 2.2 | 128.7 | 1.7 |
| 19<br>（火）<br>A | ご飯<br>豚の生姜焼き<br>粉ふき芋<br>キャベツときゅうりの一夜漬け<br>夏野菜の味噌汁 | | | 米<br>豚肉　生姜　玉葱<br>じゃが芋<br>キャベツ　きゅうり　人参　塩昆布<br>もやし　茄子　玉葱　薄揚げ | | | |
| | 830 | 33.1 | 22 | 337 | 2.8 | 119.3 | 3.3 |
| 21<br>（木）<br>A<br>☆ | 夏バテ回復焼肉丼<br>フレンチサラダ<br>かき氷 | | | 米　豚肉　玉葱　ピーマン　黄ピーマン<br>赤ピーマン　生姜　にんにく<br>キャベツ　ハム　きゅうり　人参　パイナップル<br>（かき氷） | | | |
| | 824 | 27.6 | 23.3 | 304 | 2 | 116.2 | 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） | 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 | 今月のアイアンメニュー<br>切干大根<br>小松菜　薄揚げ | | | | | | |
| 4<br>（月）<br>B | ご飯<br>すき焼き煮<br>きゅうりとパプリカの中華漬け<br>野菜の味噌汁 | | | 米<br>豚肉　豆腐　人参　しらたき　玉葱<br>干椎茸　葱<br>きゅうり　パプリカ<br>大根　人参　さつま芋　小松菜 | | | |
| | 817 | 33.1 | 18.7 | 417 | 3.6 | 125.1 | 2.3 |
| 5<br>（火）<br>B | ジャージャー麺<br>揚げ餃子<br>竹輪とキャベツのゴマサラダ | | | （中華麺） 豚肉　竹の子　干椎茸　葱<br>生姜　にんにく　きゅうり　もやし<br>（餃子）<br>キャベツ　きゅうり　竹輪　ごま | | | |
| | 812 | 31 | 32.1 | 412 | 2.8 | 97.6 | 3 |
| 6<br>（水）<br>B | カレーライス<br>白身魚のフライ<br>和風ピクルス | | | 米　鶏肉　じゃが芋　玉葱　人参<br>にんにく　生姜<br>鱈<br>キャベツ　きゅうり　竹輪　ごま | | | |
| | 830 | 30.9 | 22.1 | 308 | 2.1 | 123.3 | 2.2 |
| | ☆七夕献立☆<br>七夕によく食べられるそうめんですが、これは1000年以上前の<br>平安時代からの風習です。<br>そうめんを七夕の天の川に見立てています。<br> | | | | | | |
| | ☆歯ッピー献立☆<br>今月の歯ッピー献立の食材は  小松菜です。 | | | | | | |
| 11<br>（月）<br>B | ご飯<br>鶏じゃが<br>さっぱりサラダ<br>かぼちゃと白玉の味噌汁 | | | 米<br>鶏肉　じゃが芋　玉葱　人参<br>糸こんにゃく　グリンピース<br>きゅうり　キャベツ　りんご<br>かぼちゃ　玉葱　白玉　薄揚げ | | | |
| | 839 | 26.4 | 18 | 350 | 2.9 | 124.8 | 1.7 |
| 12<br>（火）<br>B | ご飯<br>赤魚の天ぷら<br>ごぼうと水菜のサラダ<br>豆乳スープ | | | 米<br>赤魚<br>鶏肉　ごぼう　人参　きゅうり　水菜　ごま<br>鶏肉　コーン　じゃが芋　玉葱　人参<br>エリンギ　豆乳 | | | |
| | 823 | 35.1 | 20.1 | 327 | 2.1 | 120.8 | 2.1 |
| 13<br>（水）<br>B<br>☆ | 肉みそサラダうどん<br>鶏肉のレモン風味<br>打ち豆入りポテトサラダ | | | うどん　豚肉　きゅうり　もやし　トマト　ごま<br>鶏肉<br>じゃが芋　打ち豆　玉葱　人参　コーン<br>マヨネーズ | | | |
| | 822 | 34.7 | 36.9 | 353 | 2.5 | 83.6 | 2.2 |
| 14<br>（木）<br>B | ご飯<br>鶏の南蛮漬け<br>わかめサラダ<br>じゃが芋とひき肉の味噌汁 | | | 米<br>鶏　人参　玉葱　ピーマン<br>わかめ　大根　きゅうり　コーン<br>ミニトマト　ごま<br>豚肉　人参　えのき　じゃが芋　葱 | | | |
| | 817 | 28.8 | 25 | 292 | 2.2 | 114.3 | 2.7 |
| 15<br>（金）<br>B | ご飯<br>大豆と鶏肉のトマト煮<br>夏野菜のチーズ焼き | | | 米<br>鶏肉　玉葱　人参　大豆　トマト缶<br>グリンピース<br>じゃが芋　かぼちゃ　玉葱　なす<br>マヨネーズ　チーズ | | | |
| | 857 | 29.4 | 25.1 | 311 | 2.2 | 123.6 | 1.5 |
| 19<br>（火）<br>B | 野菜塩ラーメン<br>春巻き<br>小松菜とじゃが芋のサラダ | | | 中華麺　豚肉　キャベツ　人参　もやし<br>生姜　にんにく　葱<br>（春巻き）<br>じゃが芋　ツナ　きゅうり　小松菜　コーン | | | |
| | 811 | 30.5 | 34.1 | 324 | 1.9 | 79.7 | 1.7 |
| 食育の日 | | | | | | | |

## <食育の日　夏バテ回復メニュー!!>

気温が上がり、体がだるい・・・食欲がなくなってきた・・・夏バテかな？と
いう人も多いのではないでしょうか。
そんな時に、回復を早めるための栄養を多く含んだ食材があります。

### ・ビタミンB1、B2

豚肉、大豆製品、枝豆、卵に多く含まれています。
その中でも豚肉には特に多く含まれているため、夏バテ予防にも効果的です。

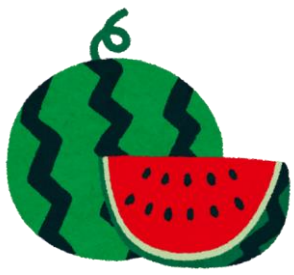
### ・クエン酸

オレンジ、レモンなどのかんきつ類、梅干しや酢など酸味のあるものに含まれてい

### ・おまけ☆香味野菜で食べやすく

生姜、紫蘇、みょうが、薬味ネギなど

食欲の落ちる夏ですが、いつもの献立に香味野菜を入れると

20日の献立には夏バテ回復に効く食材がたくさん入っています。

夏休み中も食生活に気を付けて