

令和5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

B食・・・麺食

日	献立	材料	備考	日	献立	材料	備考
3 (月) A	ご飯 あじフライ 枝豆サラダ 夏野菜の味噌汁	米 (あじフライ) 枝豆 コーン きゅうり キャベツ かぼちゃ なす 玉葱 葱		3 (月) B	ご飯 すき焼き煮 きゅうりとパプリカの中華漬け 野菜の味噌汁	米 豚肉 豆腐 人参 しらたき 玉葱 干椎茸 葱 きゅうり パプリカ 大根 人参 さつまいも 小松菜	
	840 33.1 22.7	359 3.3 121.7 2.1	817 33.1 18.7		417 3.6 125.1 2.3		
4 (火) A	ご飯 鶏肉の味噌漬け焼き 麦とろ麺の中華サラダ レタスとトマトのスープ	米 鶏肉 にんにく (麦とろ麺) きゅうり キャベツ ツナ レタス 玉葱 トマト コーン		4 (火) B	ジャージャー麺 揚げ餃子 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 生姜 にんにく きゅうり もやし (餃子) キャベツ きゅうり 竹輪 ごま	
	808 27.8 22.7	267 4.4 109.5 2	812 31 32.1		412 2.8 97.6 3		
5 (水) A	カレーライス 白身魚のフライ 和風ピクルス	米 鶏肉 じゃが芋 玉葱 人参 にんにく 生姜 鱈 キャベツ きゅうり 竹輪 ごま		☆菌ツピー献立☆ 今月の菌ツピー献立の食材は 小松菜 です！ 			
	830 30.9 22.1	308 2.1 123.3 2.2					
6 (木) A	夏のバターピラフ ささみのチーズフライ スタミナスープ	米 ベーコン 玉葱 人参 コーン 小松菜 バター 鶏肉 チーズ 豚肉 生姜 にんにく キャベツ ニラ		☆七夕献立☆ 七夕によく食べられるそうめんですが、これは1000年以上前の平安時代からの風習です。そうめんを七夕の天の川に見立てています。 			
	837 33.1 27.1	375 1.9 110.3 2.4					
7 (金) A	そぼろ入りちらし寿司 鶏肉の磯辺フライ そうめん汁 七夕デザート	米 鶏肉 人参 枝豆 ごま 鶏肉 青のり 人参 玉葱 竹輪 オクラ (そうめん) (七夕デザート)		☆アイアン献立☆ 今月のアイアン献立の食材は 鯖 です！			
	914 27.5 34.5	347 2.1 123.8 3.1					
10 (月) A	ご飯 冷しゃぶ 小松菜チャンプルー ワンタンカレースープ	米 豚肉 キャベツ トマト コーン ごま 鶏肉 豆腐 小松菜 人参 ワンタン もやし 玉葱 グリンピース カレー粉		10 (月) B	ご飯 鶏じゃが さっぱりサラダ かぼちゃと白玉の味噌汁	米 鶏肉 じゃが芋 玉葱 人参 糸こんにゃく グリンピース きゅうり キャベツ りんご かぼちゃ 玉葱 白玉 薄揚げ	
	828 34.5 23.1	359 3.2 112.6 1.7	839 26.4 18		350 2.9 124.8 1.7		
11 (火) A	ご飯 鯖の味噌煮 コロコロサラダ もやしのごま味噌汁	米 鯖 生姜 じゃが芋 枝豆 コーン きゅうり 大豆 もやし 人参 玉葱 ごま		☆七夕献立☆ 七夕によく食べられるそうめんですが、これは1000年以上前の平安時代からの風習です。そうめんを七夕の天の川に見立てています。 			
	837 33.8 22.7	351 3.9 118.6 2.6					
12 (水) A	ご飯 鶏肉の唐揚げ ほうれん草の海苔和え 玉葱とわかめの味噌汁	米 鶏肉 ほうれん草 もやし 人参 のり 玉葱 わかめ じゃが芋		12 (水) B	肉みそサラダうどん 鶏肉のレモン風味 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 鶏肉 じゃが芋 打ち豆 玉葱 人参 コーン マヨネーズ	
	815 30.7 23.3	335 2.8 115.8 2.4	822 34.7 36.9		353 2.5 83.6 2.2		
13 (木) A	ご飯 白身魚のチリソースかけ スパゲティサラダ じゃが芋とひき肉の味噌汁	米 鱈 玉葱 生姜 にんにく トウバンジャン スパゲティ きゅうり コーン 玉葱 ごま 豚肉 人参 えのき じゃが芋 葱		13 (木) B	ご飯 鶏の南蛮漬け わかめサラダ じゃが芋とひき肉の味噌汁	米 鶏 人参 玉葱 ピーマン わかめ 大根 きゅうり コーン ミニトマト ごま 豚肉 人参 えのき じゃが芋 葱	
	817 31.2 18.4	296 2.1 126.9 2.1	817 28.8 25		292 2.2 114.3 2.7		
14 (金) A	チキンライス セロリとツナのサラダ マカロニスープ	米 鶏肉 玉葱 人参 バター セロリ ツナ キャベツ きゅうり 人参 (マカロニ) 玉葱 コーン 枝豆 じゃが芋		14 (金) B	ご飯 大豆と鶏肉のトマト煮 夏野菜のチーズ焼き	米 鶏肉 玉葱 人参 大豆 トマト缶 グリンピース じゃが芋 かぼちゃ 玉葱 なす マヨネーズ チーズ	
	810 28.6 18.1	288 2.2 128.7 1.7	857 29.4 25.1		311 2.2 123.6 1.5		
18 (火) A	ご飯 豚の生姜焼き 粉ふき芋 キャベツときゅうりの一夜漬け 夏野菜の味噌汁	米 豚肉 生姜 玉葱 じゃが芋 キャベツ きゅうり 人参 塩昆布 もやし 茄子 玉葱 薄揚げ		18 (火) B	野菜塩ラーメン 春巻き 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 生姜 にんにく 葱 (春巻き) じゃが芋 ツナ きゅうり 小松菜 コーン	
	830 33.1 22	337 2.8 119.3 3.3	811 30.5 34.1		324 1.9 79.7 1.7		
19 (水) A	ソースカツ丼 切干大根のサラダ すまし汁	米 (豚カツ) キャベツ 切干大根 小松菜 ツナ ゴマ 玉葱 薄揚げ 豆腐 葱		19 (水) B	ご飯 照り焼きハンバーグ きゅうりのさっぱりサラダ ミネストローネスープ	米 (ハンバーグ) きゅうり キャベツ りんご ベーコン 玉葱 人参 マッシュルーム ズッキーニ トマト缶	
	918 32.5 25.6	434 3.6 129.7 3	827 26.2 26.3		295 2.9 118.4 2.5		
21 (金) A	夏バテ回復焼肉丼 フレンチサラダ かき氷	米 豚肉 玉葱 ピーマン 黄ピーマン 赤ピーマン 生姜 にんにく キャベツ ハム きゅうり 人参 パイナップル (かき氷)		食育献立 			
	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 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	炭水化物 (g)	塩分 (g)

<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のでしょうか。

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

食べやすくなりますよ！



7月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元気に2学期を迎えてください。

