




令和五年度 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・・・ご飯								B食・・・麺食										
日	献立			材料				備考	日	献立			材料				備考	
8/29 (火) A	枝豆ご飯 鶏肉のレモン風味 フレンチサラダ もやしの味噌汁			米 枝豆	鶏肉	ハム キャベツ 人参 きゅうり	薄揚げ もやし えのき 葱		8/29 (火) B	オクラ入り三色丼 フレンチサラダ もやしの味噌汁			米 鶏肉 卵 オクラ 生姜 かつお節	ハム キャベツ 人参 きゅうり	薄揚げ もやし えのき 葱			
	815	37.5	21.9	346	3.7	112.8	2.1		829	34.3	26.4	369	3.3	109.3	2.5			
8/30 (水) A	ソースチキンカツ丼 さっぱり竹輪サラダ 野菜の味噌汁			米 (豚カツ) キャベツ	竹輪 玉葱 人参 きゅうり 枝豆	玉葱 小松菜 かぼちゃ えのき												
	832	31.3	22.6	335	2.6	113.7	2.3											
8/31 (木) A	ご飯 夏の麻婆豆腐 三色和え エリンギのスープ			米	豚肉 豆腐 生姜 にんにく なす トマト 葱	もやし インゲン 人参 ごま	鶏肉 エリンギ キャベツ コーン		☆9月の夏バテ対策☆ 9月はまだまだ暑く、夏の疲れが夏バテを起こすかもしれません。 夏バテになりにくくなる3つのポイントを知っておくといいですよ。 ①適度な運動 ②のどが渇く前に水分補給 ③十分な睡眠  規則正しい生活を心がけ、体調を崩すことなく2学期を迎えましょう。									
	832	31.5	27.1	369	3	110	1.6											
1 (金) A	ご飯 鯖のコチュジャン焼き ひじきの煮物 味噌けんちん汁			米	鯖	豚肉 ひじき 薄揚げ 人参 こんにゃく 枝豆	豆腐 鶏肉 大根 ごぼう 人参 小松菜											
	821	39.4	28.7	414	5.4	110	2.4											
4 (月) A	豚丼 小松菜ともやしの磯辺和え 白玉入り味噌汁			米 豚肉 玉葱 生姜	小松菜 もやし 人参 ツナ のり ごま	(白玉) 鶏肉 薄揚げ 白菜 人参 葱		4 (月) B	ジャージャー麺 ホッケフライ 白玉入り味噌汁			中華麺 豚肉 竹の子 干椎茸 葱 にんにく	生姜 きゅうり もやし	(ホッケフライ)	(白玉) 鶏肉 薄揚げ 白菜 人参 葱			
	824	32.7	18.9	374	3	113.2	2.7	815	34.2	25.5	324	2.8	105.3	2.6				
5 (火) A	ご飯 鶏肉と茄子のトマト煮 きゅうりとささみのサラダ かぼちゃのスープ			米	鶏肉 茄子 赤ピーマン 黄ピーマン トマト缶	ささみ きゅうり キャベツ	かぼちゃ ウインナー えのき 玉葱 人参		5 (火) B	ご飯 すき焼き煮 キャベツの胡麻和え かぼちゃのスープ			米	豚肉 豆腐 人参 しらたき 干椎茸 葱	キャベツ もやし コーン ごま	かぼちゃ ウインナー えのき 玉葱 人参		
	837	27.7	26.5	287	4.7	115.1	2.6	806	35	23.9	411	3.6	116.6	1.7				
6 (水) A	ご飯 酢豚 キャベツの味噌和え もやしスープ			米	豚肉 玉葱 人参 じゃが芋	キャベツ ほうれん草	もやし 豆腐 葱 ごま		6 (水) B	鶏肉ときのこのトマトスパゲティ 枝豆サラダ もやしスープ			スパゲティ 鶏肉 玉葱 じゃが芋 トマト缶	エリンギ マッシュルーム チーズ	コーン 枝豆 キャベツ きゅうり	もやし 豆腐 葱 ごま		
	831	27.4	23	308	4.8	124	2.8	808	34.2	27.8	363	3.2	99.8	1.9				
7 (木) A	チキンカレーライス こんにゃくサラダ バナナヨーグルト			米 鶏肉 玉葱 じゃが芋 人参	にんにく 生姜	こんにゃく ハム キャベツ きゅうり コーン	バナナ (ヨーグルト)											
	823	32	20.5	334	2.4	126.5	3.1											
12 (火) A	ご飯 冷しゃぶ かぼちゃのそぼろ煮 ウインナースープ			米	豚肉 大根 きゅうり キャベツ ごま トマト	鶏肉 かぼちゃ 玉葱 枝豆	ウインナー 玉葱 人参 コーン チンゲンサイ											
	825	33.8	21.6	336	2.8	118.8	1.7											
13 (水) A	ご飯 鰯の竜田揚げ 切干大根の炒め煮 実だくさん味噌汁			米	鰯 生姜	切干大根 竹輪 干し椎茸 人参	豚肉 豆腐 人参 こんにゃく 大根 葱											
	825	38.4	22.5	407	2.9	119.1	2.5											
14 (木) A	ご飯 ポーケケチャップ 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 マヨネーズ	なめこ 玉葱 じゃが芋 わかめ		14 (木) B	ご飯 鮭の塩焼き 蒸し野菜のせ 厚揚げの味噌チーズ焼き なめこのすまし汁			米	鮭 キャベツ もやし 人参 コーン 葱	にんにく 生姜	厚揚げ チーズ	なめこ 玉葱 じゃが芋 わかめ	
	831	29.5	25.4	282	1.9	116	2.1	830	35.8	22.3	503	3.8	122.7	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・・・ご飯

B食・・・麺食

日	献立	材料	備考	日	献立	材料	備考	
15 (金) A	中華丼 大根とわかめの酢の物 肉団子のスープ	米 豚肉 白菜 もやし 人参 干し椎茸 葱 大根 きゅうり わかめ (肉団子) 春雨 玉葱 しめじ		15 (金) B	ホットドッグ フライドポテト フレンチサラダ 肉団子のスープ	パン ソーセージ キャベツ (フライドポテト) キャベツ ハム きゅうり 人参 パイナップル (肉団子) 春雨 玉葱 しめじ		
	809 25 23.3	304 3.8 117.8	2.2		837 26.8 36.7	313 4.1 96.6	3.1	
19 (火) A	ご飯 まだいフライ のり酢和え 打ち豆乳スープ 梨ゼリー	米 (まだいフライ) もやし 薄揚げ 小松菜 キャベツ 海苔 鶏肉 大豆 キャベツ さつま芋 人参 豆乳 (梨ゼリー)		<div style="border: 1px solid green; border-radius: 50%; padding: 5px; display: inline-block;">ふるさと献立</div> 				※真鯛です
	812 30.3 21.3	368 4 123	1.9	20 (水) B	ご飯 炒り鶏 ツナサラダ 麩のすまし汁	米 鶏肉 竹の子 人参 こんにゃく じゃが芋 いんげん ツナ 玉葱 人参 キャベツ きゅうり チーズ 麩 玉葱 人参 葱		
	816 32.2 27.2	370 2.7 115.8	2.4		803 32.4 25	353 2.8 119.9	2	
21 (木) A	ご飯 鯖の塩焼き 梅風味サラダ さつま汁	米 鯖 ごぼう 竹輪 きゅうり 人参 ごま 梅 さつま芋 薄揚げ こんにゃく 大根 人参 葱		21 (木) B	和風サラダうどん 竹輪チーズ天ぷら 豚肉とじゃが芋のきんぴら	うどん ツナ きゅうり トマト わかめ コーン かつお節 竹輪 チーズ 豚肉 じゃが芋 人参 ごぼう		
	800 33 20.8	397 3.5 124.3	2.9		826 31.8 32.9	410 2.5 88	1.7	
22 (金) A	ベジタブルピラフ チキンカツ スパゲティサラダ コンソメスープ	米 ベーコン 人参 コーン ほうれん草 鶏肉 スパゲティ ハム きゅうり 玉葱 ごま 鶏肉 さつま芋 玉葱 コーン		22 (金) B	ご飯 ハワイアン ハンバーグ れんこんのさっぱりサラダ コンソメスープ	米 (ハンバーグ) パイナップル ツナ れんこん キャベツ 人参 きゅうり ごま 鶏肉 さつま芋 玉葱 コーン		
	825 25.5 27.7	269 1.6 113.4	1.7		830 26.5 20.3	343 2.4 131.2	2	
25 (月) A	ゆかりごまご飯 炒り鶏 炒めきゅうり ビーフンスープ	米 ゆかり ごま 鶏肉 人参 こんにゃく じゃが芋 いんげん きゅうり 生姜 にんにく ビーフン 豚肉 人参 玉葱 ニラ		25 (月) B	ご飯 豚の生姜焼き 和風大根サラダ ビーフンスープ	米 豚肉 生姜 玉葱 鶏肉 大根 きゅうり コーン かつお節 ビーフン 豚肉 人参 玉葱 ニラ		
	831 29.7 22.5	285 2.5 123.1	1.7		836 33.5 23.6	266 2 115	1.9	
26 (火) A	ご飯 赤魚の天ぷら 厚揚げの煮物 豚汁	米 赤魚 厚揚げ はんぺん 人参 いんげん 豚肉 薄揚げ 人参 白菜 葱		26 (火) B	坦々麺 ひじきコロッケ マスタードサラダ	中華麺 豚肉 葱 生姜 ごま (ひじきコロッケ) じゃが芋 鶏肉 人参 きゅうり マスタード		
	816 42.9 25.1	491 3.7 110.5	2.2		816 33.5 36.1	458 4.3 84.8	2.8	
27 (水) A	ご飯 青椒肉絲 春雨サラダ ワンタンスープ	米 豚肉 にんにく 生姜 ビーマン パプリカ 竹の子 春雨 ハム きゅうり コーン キャベツ ごま (ワンタン) もやし 玉葱 人参 葱		27 (水) B	ご飯 鶏肉の甘酢あんかけ ごぼうサラダ 切干大根のうま煮	米 鶏肉 玉葱 ごぼう 人参 きゅうり キャベツ 切干大根 薄揚げ 人参 じゃが芋 干し椎茸 いんげん		
	805 29.4 24.8	291 2.2 121.3	1.9		830 27.6 27	313 2.1 119.6	2.1	
28 (木) A	ご飯 チキン南蛮 もやしのお浸し 打ち豆入り野菜スープ	米 鶏肉 (タルタルソース) 薄揚げ もやし 人参 かつお節 大豆 小松菜 キャベツ 大根		28 (木) B	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) 玉葱 人参 ニラ 鶏肉 じゃが芋 コーン キャベツ 人参 レモン 大豆 小松菜 大根 キャベツ		
	832 30.5 28.3	353 5 110	3		819 29.5 23.2	338 2.7 117.7	2.8	
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)		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)		