

令和五年 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

B食・・・麺食

日	献立	材料	備考	日	献立	材料	備考	
1 (木) A	ご飯 焼肉風炒め物 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 ニラ さつまいも 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 4.1 117.3 2.8						
2 (金) 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 キャベツ 人参 コーン 薄揚げ 玉葱 人参			2 (金) 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 ごま バナナ ヨーグルト	
	844 26.7 26	360 2.4 121.7 2.3			826 38.5 32	479 3.9 89.6 2.6		
5 (月) 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			5 (月) 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	
	820 37.6 19.9	378 2.8 119.3 3.1			823 36.2 20.8	382 2.8 118.6 2.2		
6 (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	 歯っぴーの日		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。 それ以外にも、しらすには魚の脂肪酸であるDHAやEPAが多く含まれている			
	828 42.2 19.6	472 2.8 117.1 3.4						
7 (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			7 (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	
	830 25.7 26.9	296 2.3 114.7 2.1			836 26.8 28.8	297 2.2 101.6 2.1		
8 (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 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			8 (木) B	キャロットソースパスタ アスパラガスのサラダ 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 鶏肉 じゃが芋 コーン しめじ もやし	
	828 27.6 26.7	292 2.4 115.1 3			830 30.6 32	409 2.2 100.8 2.3		
12 (月) 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) 大根 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			12 (月) B	ご飯 白身魚のラビコットソース 竹輪サラダ 春雨スープ	米 鱈 トマト 玉葱 きゅうり 竹輪 玉葱 人参 枝豆 きゅうり 豚肉 春雨 キャベツ 人参	
	838 30.3 24	348 3.5 120.1 3			814 35.3 31.3	330 1.9 96.7 2.7		
13 (火) 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 グリーンピース いんげん れんこん 人参 コーン バター (レモンゼリー)			13 (火) B	肉うどん 鶏肉とじゃが芋のケチャップ炒め 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)	
	812 28.6 18.8	277 2 112.3 2.1			831 29.9 32.7	303 1.8 98.1 3		
14 (水) 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 グリーンピース とうもろこし (すいとん) 豚肉 玉葱 小松菜 舞茸			14 (水) B	ご飯 鶏肉梅フライ スパゲティサラダ かにかまニラスープ	米 鶏肉 梅 パン粉 (スパゲティ) ハム きゅうり コーン 玉葱 ごま (カニ風味かまぼこ) なら 大豆もやし	
	835 31.5 17.3	340 2.8 133.5 1.9			840 30.9 25.3	303 2.1 116 2.4		
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)	

<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。

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、

A食・・・ご飯

B食・・・麺食

日	献立	材料	備考	日	献立	材料	備考
15 (木) 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		15 (木) B	ご飯 鰯の南蛮漬け ピーマンのソテー 打ち豆の味噌汁	米 鰯 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	
	836 295 23	320 1.9 123.1 3.2	815 32.8 21.5		364 3.1 119.7 2.7		
16 (金) 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 キャベツ 玉葱 コーン 鶏肉(白玉) 人参 小松菜		16 (金) 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	
	841 33.6 18.6	329 3.2 126.8 2.4	836 33.9 22.7		334 3.6 120.5 2.9		
19 (月) 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		 <p>ふるさと献立</p>			
	827 24.9 27.5	261 1.5 104.3 2.9					
20 (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		20 (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	
	832 29.7 28.7	347 2.4 107.3 2.1	826 28 24.3		337 3.1 118.1 3.5		
21 (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 鶏肉 アスパラガス 玉葱 人参 じゃが芋		21 (水) B	冷やしうどん コーンコロケ 炒り鶏	うどん 豚肉 コーン 枝豆 キャベツ ミディトマト (コーンコロケ) 鶏肉 竹の子 人参 こんにゃく じゃが芋 いんげん	
	835 33.6 22.1	310 4.1 120.2 2	824 34.6 32.2		343 3.1 94 2.5		
22 (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		22 (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	
	815 33 22.8	348 2.7 112.9 2.3	830 27.5 27.9		264 1.7 112.1 1.4		
26 (月) A	ご飯 鰯の西京焼き風 変わりきんぴら けんちん汁	米 鰯 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		26 (月) B	ご飯 メギスフライ マカロニ梅サラダ 実だくさん汁	米 (メギスフライ) (マカロニ) ハム キャベツ 人参 きゅうり 梅 鶏肉 人参 小松菜 舞茸 薄揚げ もやし	
	835 37.5 20.5	414 2.9 118 2.8	828 32.3 22.3		336 2.6 108.1 1.9		
27 (火) A	塩麩の混ぜご飯 豚肉の薬味ソースかけ さっぱり枝豆サラダ 麩のすまし汁	米 豚肉 人参 枝豆 塩麩 豚肉 玉葱 生姜 葱 枝豆 きゅうり キャベツ コーン レモン汁 白玉麩 玉葱 しめじ 薄揚げ		27 (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	
	839 34 26	348 3.1 113.3 2.6	833 34.9 35.7		321 2.3 83.5 2.3		
28 (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 メロン	米 鶏肉 豚肉 うずら卵 生姜 キャベツ 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 メロン		28 (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 メロン	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 豆腐 なめこ じゃが芋 葱 メロン	
	832 32.3 22.8	362 3.4 119.7 3	832 33.5 25.4		347 2.9 112.2 2.6		
29 (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		29 (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 コーン 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	
	821 31.3 23.2	352 4.5 115.5 1.8	824 31.1 21.6		475 3.3 121.7 2.9		
30 (金) A	ご飯 ドライカレー らっきょう フレンチサラダ	米 豚肉 玉葱 人参 生姜 にんにく グリーンピース カレールウ らっきょう ハム キャベツ きゅうり 人参 パイナップル		30 (金) B	パン 焼きそば 大根サラダ 葱スープ	パン (中華麺) 豚肉 人参 玉葱 キャベツ 大根 きゅうり コーン 鶏肉 豆腐 わかめ 人参 葱	
	832 24.8 25.3	319 2.4 122.8 2.6	837 34.9 24		368 2.3 112.2 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)