


令和8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

B食

日	献立	材料	備考	日	献立	材料	備考							
1 (月) A	ご飯 冷しゃぶ ひじき煮 かぼちゃと小松菜のスープ	米 豚肉 キャベツ きゅうり コーン 人参 ごま ひじき 大豆 こんにゃく 人参 鶏肉 かぼちゃ 玉葱 しめじ 小松菜		アイアン給食  アイアン献立の小松菜はほうれん草よりも鉄の含有量が多い食材です。 鉄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ものです。 また小松菜か。と思わずに積極的に食べてくださいね！	2	815	38.7	25.9	368	4.5	114.6	2		
	2	ご飯 白身魚フライ ポテトサラダ 打ち豆チキンスープ	米 (白身魚フライ) じゃが芋 ウインナー 玉葱 人参 チーズ マヨネーズ 大豆 鶏肉 キャベツ 小松菜 人参			2 (火) B	ご飯 鶏の照り焼き 含め煮 野菜の味噌汁	米 鶏肉 にんにく 生姜 じゃが芋 豚肉 こんにゃく 人参 枝豆 薄揚げ もやし 玉葱 しめじ 葱	814	38.3	29.3	349	3.5	107
3 (水) A	ご飯 揚げ鶏の甘酢あんかけ 小松菜の磯辺和え ミネストローネスープ	米 鶏肉 片栗粉 玉葱 黄ピーマン 赤ピーマン 小松菜 もやし 人参 のり ベーコン 玉葱 人参 じゃが芋 トマト缶		3 (水) B	820	30.3	32.2	349	3.4	110.7	2			
	3 (水) B	ご飯 にんにくニラ炒め 小松菜の磯辺和え 豆腐の中華スープ	米 豚肉 玉葱 にら 大豆もやし にんにく 小松菜 もやし 人参 のり 豆腐 鶏肉 玉葱 人参 葱 ごま		808	40.6	27.7	429	4.3	105.2	1.9			
4 (木) A	ご飯 豚キムチ 大根サラダ ベーコンスープ	米 豚肉 玉葱 人参 にら キャベツ (白菜キムチ) 大根 鶏ささみ 小松菜 コーン ベーコン じゃが芋 玉葱 人参 しめじ		4 (木) B	818	31.6	28	303	2.9	110.7	2			
	4 (木) B	ご飯 チキンカツ 大根サラダ いろいろ野菜のカレースープ	米 (チキンカツ) 大根 鶏ささみ 小松菜 コーン 豚肉 じゃが芋 もやし 人参 キャベツ カレールウ		832	31.4	25.5	306	2.9	98.7	2.3			
5 (金) A	ご飯 ポークビーンズ 大豆もやしの和え物 トックスープ	米 大豆 豚肉 玉葱 人参 じゃが芋 トマト缶 もやし 大豆もやし 人参 ごま 鶏肉 玉葱 (トック) しめじ 葱		5 (金) B	820	30.1	27.1	322	3.1	123.1	1.4			
	5 (金) B	ご飯 鶏肉の味噌漬け焼き マカロニサラダ にらスープ	米 鶏肉 にんにく (マカロニ) ハム きゅうり コーン 玉葱 マヨネーズ 豚肉 にら もやし じゃが芋		822	38.4	27.7	365	2.9	111.1	1.8			
8 (月) A	ご飯 おろしハンバーグ 打ち豆サラダ コーンバター味噌汁	米 (ハンバーグ) 大根 打ち豆 枝豆 ハム キャベツ 小松菜 チーズ もやし 人参 コーン じゃが芋 バター		8 (月) A	832	34.3	27.8	359	3.5	117.4	2.3			
	9 (火) A	ご飯 焼肉風炒め物 さつま芋のサラダ すまし汁	米 豚肉 玉葱 キャベツ 人参 ニラ (焼肉のタレ) さつま芋 ハム チーズ きゅうり マヨネーズ 豆腐 薄揚げ 玉葱 えのき 葱		9 (火) B	ご飯 鶏肉の味噌チーズ焼き フレンチサラダ コンソメスープ	米 鶏肉 チーズ キャベツ ハム きゅうり 人参 玉葱 もやし 人参 じゃが芋 エリンギ	805	41.2	26.8	287	2.2	107.7	1.9
10 (水) A	ご飯 ポークケチャップ パンサンスー 豆腐の味噌汁	米 豚肉 玉葱 しめじ コーン (春雨) ハム きゅうり キャベツ 薄揚げ 豆腐 じゃが芋 玉葱 人参 葱		10 (水) B	809	35.1	29.1	412	4.1	117.4	2			
	10 (水) B	ご飯 チーズはんぺんフライ ゆで豚の胡麻味噌和え 豆腐の味噌汁	米 (チーズはんぺんフライ) 豚肉 キャベツ 人参 小松菜 ごま 薄揚げ 豆腐 じゃが芋 玉葱 人参 葱		815	35.9	28.7	428	3.9	115	2.2			
11 (木) A	ご飯 鮭の西京焼き風 変わりきんぴら 打ち豆の味噌汁	米 鮭 豚肉 ピーマン 人参 ごぼう こんにゃく しめじ ごま 打ち豆 薄揚げ わかめ 大根 じゃが芋		11 (木) B	819	42.6	28.8	408	3.5	109.8	2.3			
	11 (木) B	ご飯 鱈の南蛮漬け キャベツのソテー 打ち豆の味噌汁	米 鱈 片栗粉 玉葱 人参 キャベツ ベーコン コーン 打ち豆 薄揚げ わかめ 大根 じゃが芋		815	36.1	25.8	380	3.4	115	2.2			
12 (金) A	ご飯 豚肉の生姜焼き キャベツのサラダ 白玉団子汁	米 豚肉 玉葱 生姜 キャベツ 玉葱 コーン 鶏肉 (白玉) 大根 人参 小松菜		12 (金) B	828	38.4	19.4	356	3.4	131.1	2.3			
	12 (金) B	ソフト麺 クリームソースかけ ポテトサラダ 白玉団子汁	(ソフト麺) ベーコン 玉葱 しめじ 小松菜 バター 牛乳 小麦粉 じゃが芋 玉葱 人参 きゅうり コーン ウインナー マヨネーズ 鶏肉 (白玉) 大根 人参 小松菜		807	33.1	34.8	426	3.5	64.1	2.1			
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)	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

B食

日	献立	材料	備考	日	献立	材料	備考
15 (月) A	ご飯 チンジャオロース ひらたけと豆腐のスープ 小魚 マルセイユメロン	米 牛肉 生姜 にんにく 竹の子 ピーマン (肉団子) 豆腐 人参 玉葱 じゃが芋 ひらたけ 小松菜 (ミニフィッシュ) マルセイユメロン					
	784 32.8 21.1	369 4.5 115.5	1.8				
16 (火) A	ご飯 チキン南蛮 もやしのお浸し 中華スープ	米 鶏肉 小麦粉 (タルタルソース) もやし 人参 薄揚げ ごま 鶏肉 わかめ 小松菜 大根 人参		16 (火) B	ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ 中華スープ	米 豚肉 鶏肉 豆腐 葱 にんにく 生姜 片栗粉 春雨 ハム きゅうり もやし コーン 鶏肉 わかめ 小松菜 大根 人参	
	830 37.4 30.6	360 2.9 111.4	2.1		828 37.5 28.3	371 3.7 111	2.2
17 (水) A	ご飯 すき焼き煮 かぶときゅうりの一夜漬け 夏野菜スープ	米 豚肉 豆腐 玉葱 人参 しらたき 小松菜 かぶ キャベツ きゅうり 人参 ウインナー かぼちゃ もやし なす 玉葱		17 (水) B	ご飯 鶏肉の唐揚げ きゅうりの酢の物 夏野菜スープ	米 鶏肉 片栗粉 きゅうり キャベツ 薄揚げ わかめ ウインナー かぼちゃ もやし なす 玉葱	
	827 35 28.6	389 3.1 115.2	1.7		822 30.8 33.5	388 2.9 105.8	1.9
18 (木) A	揚げご飯 ミンチカツ らっきょうサラダ ひらたけの味噌汁	米 厚揚げ 干椎茸 人参 (ミンチカツ) キャベツ きゅうり 玉葱 人参 枝豆 らっきょう 舞茸 ひらたけ 玉葱 人参 じゃが芋 葱					
	808 29.1 23.5	435 3.8 110.5	2.3				
22 (月) A	ご飯 厚焼き玉子 じゃが芋のそぼろ煮 豆乳スープ	米 (厚焼き玉子) 豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 こんにゃく グリンピース 鶏肉 さつま芋 エリンギ 人参 玉葱 豆乳					
	815 32.3 25	380 3.2 122	2.4				
23 (火) A	ご飯 豚肉の薬味ソースかけ さっぱり枝豆サラダ すまし汁	米 豚肉 玉葱 生姜 葱 枝豆 きゅうり キャベツ コーン 鶏肉 玉葱 しめじ 人参 薄揚げ		23 (火) B	パン 鶏肉のレモン風味フライ さっぱり枝豆サラダ 野菜スープ	コッペパン (チキンカツ) レモン汁 枝豆 きゅうり キャベツ コーン ベーコン 人参 もやし 玉葱 さつま芋	
	825 37.4 30.9	337 3.1 105.9	1.8		806 40.9 26	308 3 98	2.5
24 (水) A	ご飯 しいらのフライ ごまマヨサラダ チキンスープ	米 (しいらのフライ) 豚肉 人参 小松菜 玉葱 ごま マヨネーズ 鶏肉 玉葱 人参 エリンギ もやし		24 (水) B	ご飯 回鍋肉 ポテトサラダ チキンスープ	米 豚肉 キャベツ 人参 ピーマン 生姜 にんにく じゃが芋 コーン きゅうり 玉葱 チーズ マヨネーズ 鶏肉 玉葱 人参 エリンギ もやし	
	826 32.8 35	344 2.9 101.2	1.8		830 32.8 28.3	324 2.9 119.5	2.3
25 (木) A	ご飯 肉じゃが 梅マヨネーズ和え かぼちゃと葱のスープ	米 豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 こんにゃく 小松菜 キャベツ 人参 きゅうり 竹輪 梅 マヨネーズ 鶏肉 かぼちゃ 玉葱 しめじ 葱		25 (木) B	夏の肉みそ丼 きゅうりの塩昆布和え かぼちゃと葱のスープ	米 豚肉 生姜 にんにく ピーマン パプリカ きゅうり キャベツ 人参 (塩昆布) 鶏肉 かぼちゃ 玉葱 しめじ 葱	
	829 26.8 32.2	312 3.1 117.6	2.2		818 34.9 26.8	309 3 118.2	2.5
26 (金) A	麦ご飯 ハウスヒートレスカレー ストックサラダ パイン缶 お茶目な大豆	米 麦 (ヒートレスカレー) 海藻ミックス 切干大根 ひじき 鶏ささみ コーン (パイン缶) (お茶目な大豆)					
	828 22 29.1	319 2.8 122.5	3.6				
29 (月) A	醤油カツ丼 大根サラダ 薄揚げの味噌汁	米 (豚カツ) キャベツ 大根 鶏ささみ コーン キャベツ 小松菜 ごま 薄揚げ 玉葱 人参 えのき					
	850 36.1 27.7	368 2.9 110.3	2.3				
30 (火) A	ご飯 鶏肉の竜田揚げ フレンチサラダ ミネストローネスープ	米 鶏肉 生姜 片栗粉 キャベツ ハム きゅうり 人参 パイナップル缶 じゃが芋 ウインナー 玉葱 人参 トマト缶					
	831 30 34.3	314 3 110.5	2.2				
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)		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)	

プラスワン給食

ふるさと給食

ふるさと献立に使われている、米・越のルビー・厚揚げ・らっきょう・ひらたけ・舞茸は福井県の食材です。収穫された三年子らっきょうは一粒一粒を手作業で根と茎に切断されています。洗浄後、塩漬けをして、乳酸発酵させることでさらに旨味をひきだし味付けをされているそうです。

防災給食

所長	栄養士



6月のA食・B食の選択はこちらから回答してください。
最後に必ず「送信」を押してください。
※回答メ切は5月18日(月)帰りの会終了までです。
メ切までに回答していない場合は、すべてA食で処理します。