

令和6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				
3 (月) A	ご飯 チーズ入りポークチャップ 中華サラダ 豆腐の味噌汁	米 豚肉 玉葱 しめじ コーン チーズ (春雨) ハム きゅうり キャベツ 薄揚げ 豆腐 玉葱 葱											
	824	40.6	21.2	396	3.3	125.1	2.8						
4 (火) A	ご飯 白身フライ コールスローサラダ 打ち豆チキンスープ	米 鱈 小麦粉 パン粉 キャベツ 人参 コーン きゅうり 大豆 鶏肉 じゃが芋 キャベツ 小松菜 人参			4 (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 はんぺん こんにやく 人参 インゲン 薄揚げ もやし 玉葱 しめじ 葱						
	822	32.1	26.9	335		2.5	119.5	1.9	822	37.1	26.8	349	3.2
5 (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 片栗粉 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			5 (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
6 (木) A	チキンライス 大根サラダ コンソメスープ	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 キャベツ じゃが芋 玉葱 人参 しめじ			6 (木) B	キャロットソースパスタ 大根サラダ 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 大根 ツナ きゅうり コーン かつお節 鶏肉 じゃが芋 コーン しめじ もやし						
	831	29.5	26.9	290		2.4	124.6	2	830	30.6	32	409	2.2
10 (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 チーズ 玉葱 人参 枝豆 きゅうり キャベツ もやし コーン バター			10 (月) B	ご飯 白身魚のトマトソース 竹輪サラダ 春雨スープ	米 鱈 玉葱 しめじ トマト缶 竹輪 チーズ 玉葱 人参 枝豆 きゅうり 豚肉 春雨 キャベツ 人参						
	820	31.9	26.1	396		3.5	120.1	3	814	35.3	31.3	330	1.9
11 (火) A	ご飯 焼肉風炒め物 のり酢和え じゃが芋の味噌汁	米 豚肉 玉葱 キャベツ 人参 ニラ さつま芋 もやし 小松菜 人参 海苔 じゃが芋 薄揚げ 玉葱 えのき 葱			アイアンの日								
	806	40.6	17	428	3.1	132	2.8						
12 (水) A	ご飯 鶏じゃが 大根サラダ 豚汁	米 鶏肉 じゃが芋 玉葱 人参 こんにやく グリンピース 大根 キャベツ コーン ごま 豚肉 薄揚げ 玉葱 小松菜 こんにやく			12 (水) B	ご飯 鶏肉梅フライ スパゲティサラダ にらスープ	米 鶏肉 梅 小麦粉 パン粉 (スパゲティ) ハム きゅうり コーン 玉葱 ごま 豚肉 豆腐 にら 大豆もやし						
	824	38.1	23.9	387		3.6	124.1	2.6	840	30.9	25.3	303	2.1
13 (木) 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 こんにやく しめじ ごま 豆腐 薄揚げ 大根 人参 葱			13 (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 片栗粉 玉葱 人参 ピーマン えのき コーン (打ち豆) 薄揚げ わかめ じゃが芋						
	835	37.5	20.5	414		2.9	118	2.8	815	32.8	21.5	364	3.1
14 (金) A	ご飯 豚肉の生姜焼き キャベツのソテー 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) 人参 小松菜			14 (金) B	パン 鶏肉のレモン風味フライ ジャーマンポテト 野菜スープ	コッペパン 鶏肉 梅 小麦粉 パン粉 レモン汁 ウインナー じゃが芋 玉葱 ベーコン 人参 小松菜 もやし コーン						
	834	38.4	18	369		3.6	136.4	2.1	800	34.7	38.1	324	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)						

<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よ。

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、

小松菜は鉄分を効率的に体内に取り入れることのできる野菜の一つだと言われています。



A食

B食

A食				B食										
日	献立	材料		備考	日	献立	材料		備考					
17 (月) A	ご飯 しいらの磯辺フライ 夏野菜サラダ チキンスープ 桃ゼリー	米 (しいらの磯辺フライ) 枝豆 コーン きゅうり キャベツ 鶏肉 玉葱 人参 ジャガ芋 もやし (桃ゼリー)												
	802	33.6	22.1	310	2.9	118.7	2.2							
18 (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 小麦粉 もやし 人参 かつお節 なす 薄揚げ 人参 キャベツ			18 (火) B	ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ 野菜スープ	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 小松菜 大根 人参							
	809	33.7	28.7	347	2.4	111.4	2.1	826	28	24.3	337	3.1	118.1	3.5
19 (水) A	揚げご飯 鶏の唐揚げ ミディトマト きのこの味噌汁	米 厚揚げ 干し椎茸 人参 鶏肉 生姜 片栗粉 ミディトマト 舞茸 ひらたけ 玉葱 人参 ジャガ芋 葱			ふるさと献立									
	808	31.6	27.5	261	1.5	112.5	2.3							
20 (木) A	ご飯 すき焼き煮 かぶときゅうりの一夜漬け 夏野菜の味噌汁	米 豚肉 豆腐 玉葱 人参 しらたき ジャガ芋 葱 かぶ キャベツ きゅうり 人参 薄揚げ いんげん もやし なす 玉葱 人参			20 (木) B	ご飯 鶏肉のフライ きゅうりの酢の物 ピリ辛豆乳スープ	米 鶏肉 小麦粉 パン粉 きゅうり もやし ベーコン ジャガ芋 玉葱 人参 コーン チンゲン菜 豆乳 ラー油							
	806	38.3	20.8	348	2.7	125.4	2.1	830	27.5	27.9	264	1.7	112.1	1.4
24 (月) A	醤油カツ丼 みかんサラダ 打ち豆汁	米 (豚カツ) キャベツ みかん缶 大根 人参 きゅうり (打ち豆) 薄揚げ 大根 玉葱 人参 えのき												
	806	33.9	19.8	367	1.9	123.1	3.2							
25 (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 レモン汁 玉葱 しめじ 人参 薄揚げ			25 (火) B	ご飯 鶏肉の竜田揚げ さっぱり枝豆サラダ ミネストローネスープ	米 鶏肉 生姜 片栗粉 枝豆 きゅうり キャベツ コーン レモン汁 ジャガ芋 ウインナー 玉葱 人参 トマト缶							
	812	34	26	348	3.1	113.3	2.6	829	28.9	31.6	321	2.3	114	2.3
26 (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	米 鶏肉 豚肉 生姜 キャベツ もやし 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 ジャガ芋 葱			26 (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	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 ジャガ芋 葱							
	814	35.5	24.8	362	3.4	119.7	3	832	33.5	25.4	347	2.9	112.2	2.6
27 (木) A	ご飯 冷しゃぶ ひじき煮 かぼちゃと葱のスープ	米 豚肉 キャベツ きゅうり 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 葱			27 (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 コーン ピーマン パプリカ きゅうり 人参 (塩昆布) 鶏肉 かぼちゃ 玉葱 しめじ 葱							
	821	31.3	23.2	352	4.5	115.5	1.8	824	31.1	21.6	475	3.3	121.7	2.9
28 (金) A	ご飯 納豆 鯖の天ぷら しらす入り卵の花 玉葱と竹輪の味噌汁	米 (納豆) 鯖 小麦粉 おから しらす 薄揚げ 人参 干椎茸 玉葱 竹輪 しめじ ジャガ芋 葱			<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid blue; border-radius: 50%; padding: 5px; margin-right: 10px;"> 歯っぴーの日 </div>  </div> <p>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。</p> <p>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ので体にはとてもいい魚なのです。</p>									
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)							

6月のA食・B食の選択はこちらから回答してください。
回答〆切は5月20日(月)朝の会終了までです。
〆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。



所長	栄養士