

令和6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

B食

日	献立	材料	備考	日	献立	材料	備考	
1 (月) A	ご飯 あじフライ ひじきの煮物 夏野菜の味噌汁	米 鰯 小麦粉 パン粉 ひじき 人参 大豆 薄揚げ かぼちゃ なす 玉葱 コーン 葱		☆アイアンの日☆ 今月のアイアン献立の食材は <b>鰯とひじき</b> です！				
	804	30.8	21.5	453	4.5	117.4	2.1	
2 (火) A	ご飯 鶏肉の味噌漬け焼き 春雨サラダ オニオンスープ	米 鶏肉 にんにく (春雨) きゅうり もやし ツナ 玉葱 人参 しめじ コーン		2 (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
3 (水) A	夏野菜カレーライス 白身魚のフライ 和風ピクルス	米 豚肉 かぼちゃ なす 玉葱 人参 にんにく 生姜 カレールウ 鰯 小麦粉 パン粉 きゅうり キャベツ 人参						
	812	36.6	23.1	308	2.4	123.2	2.2	
4 (木) A	ご飯 冷しゃぶ 小松菜チャンプルー ワントンスープ	米 豚肉 キャベツ ミディマト コーン ごま 鶏肉 もやし 小松菜 人参 ワンタン 鶏肉 もやし 玉葱 グリンピース		4 (木) 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 パイナップル かぼちゃ 玉葱 白玉 薄揚げ		
	817	38.1	25		366	2.7	112.9	1.7
5 (金) A	ちらし寿司 鶏肉の磯辺フライ すまし汁 デザート	米 人参 竹の子 干椎茸 コーン 枝豆 鶏肉 青のり 小麦粉 パン粉 玉葱 人参 竹輪 葱 (ゼリー)		☆七夕献立☆				
	835	26.6	34.2	322	2.1	105.7	2.1	
8 (月) A	小松菜のバターピラフ ささみのザクザクフライ 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 小麦粉 パン粉 コーンフレーク 豚肉 生姜 にんにく 大豆もやし キャベツ ニラ		☆菌ツピーの日☆ 今月の菌ツピー献立の食材は <b>小松菜</b> です！ 				
	813	33.1	27.1	375	1.9	110.3	2.4	
9 (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 薄揚げ もやし 人参 玉葱 ごま		9 (火) 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 干し椎茸 葱 干椎茸 葱 きゅうり パプリカ 大根 人参 さつま芋 小松菜 薄揚げ		
	813	33.8	22.7		351	3.9	118.6	2.6
10 (水) A	ご飯 鶏肉の唐揚げ もやしの海苔和え かぼちゃのスープ	米 鶏肉 もやし 竹輪 キャベツ 人参 のり かぼちゃ コーン 玉葱 しめじ 葱 ごま		10 (水) B	ご飯 鶏肉のレモン風味 打ち豆入りポテトサラダ なめこ汁	米 鶏肉 小麦粉 パン粉 じゃが芋 打ち豆 玉葱 人参 コーン マヨネーズ 豆腐 なめこ 玉葱 葱		
	800	30.7	26		300	2.8	115.8	2.4
11 (木) A	ご飯 冷しゃぶ スパゲティサラダ 豆腐の中華スープ	米 豚肉 大根 きゅうり 人参 ごま スパゲティ きゅうり コーン 玉葱 鶏肉 豆腐 玉葱 しめじ 葱		11 (木) B	ご飯 チンジャオロース わかめサラダ 豆腐の中華スープ	米 豚肉 にんにく 生姜 ピーマン パプリカ わかめ 大根 きゅうり もやし ごま 鶏肉 豆腐 玉葱 しめじ 葱		
	826	36.2	26.8		310	2.6	115	2.1
12 (金) A	チキンライス ツナのサラダ 枝豆のスープ	米 鶏肉 玉葱 人参 コーン バター ツナ キャベツ きゅうり 人参 ベーコン 玉葱 コーン 枝豆 じゃが芋		12 (金) B	パン 大豆と鶏肉のトマト煮 コロケ 枝豆のスープ	コッペパン 鶏肉 玉葱 人参 大豆 トマト缶 グリンピース (さつま芋コロケ) ベーコン 玉葱 コーン 枝豆 じゃが芋		
	801	28.6	18.1		288	2.2	128.7	1.7
16 (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		16 (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		
	803	33.1	22		337	2.8	122.6	3.3
17 (水) A	夏バテ回復丼 フレンチサラダ 春雨スープ	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 (春雨) 豚肉 玉葱 人参 もやし なら		17 (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 パイナップル ベーコン 玉葱 人参 マッシュルーム じゃが芋 トマト缶		
	824	27.6	23.3		304	2	116.2	1.8
19 (金) A	ソースチキンカツ丼 切干大根のサラダ すまし汁 デザート	米 (チキンカツ) キャベツ 切干大根 小松菜 ツナ ゴマ 玉葱 薄揚げ 豆腐 葱 (お米のムース)		☆ふるさとの日☆				
	886	33.7	23.4	343	2.8	129.7	3	
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。



7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6月17日(月)帰りの会終了までです。

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。