

令和6年度 丸岡南中学校 8・9月学校給食予定献立表

つくみ福祉会
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
8/28 (水) A	ご飯 鶏肉のフライ フレンチサラダ もやしのスープ	米 鶏肉 小麦粉 パン粉 ハム キャベツ 人参 きゅうり バイナップル 豆腐 もやし えのき 玉葱 じゃが芋 葱		8/28 (火) B	オクラ入り三色丼 フレンチサラダ もやしのスープ	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 バイナップル 豆腐 もやし えのき 玉葱 じゃが芋 葱	
	802 38.8 24.1	338 3.7 113.7 2.1			812 34.3 27.2	324 2.9 114.7 2.5	
8/29 (木) A	ソースキンカツ丼 さっぱり竹輪サラダ 野菜の味噌汁	米 (チキンカツ) 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					
8/30 (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		8/30 (金) B	パン ウインナーソーテ フライドポテト コールスローサラダ 肉団子のスープ	コッペパン ウインナー キャベツ (フライドポテト) キャベツ きゅうり コーン 干しぶどう (肉団子) 春雨 玉葱 しめじ	
	809 25 23.3	304 3.8 117.8 2.2			837 25.6 31	361 2.6 101.4 2.1	
2 (月) A	ご飯 鰹の竜田揚げ 切干大根の炒め煮 実だくさん味噌汁	米 鰹 生姜 片栗粉 切干大根 竹輪 干し椎茸 人参 豚肉 豆腐 人参 こんにゃく さつまいろ 大根 葱					
	803 38.4 22.5	381 2.9 119.1 2.5					
3 (火) A	ご飯 焼肉風炒め物 ハンサンスー チキンスープ	米 豚肉 玉葱 人参 キャベツ 春雨 ハム きゅうり コーン ごま 鶏肉 大根 もやし じゃが芋 葱					
	802 35.5 22.6	276 1.9 119.8 1.7					
4 (水) 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 片栗粉 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					
	825 32.6 28.6	116.9 2.4 115.1 2.6					
5 (木) A	ご飯 酢豚 キャベツの味噌和え もやしスープ	米 豚肉 片栗粉 玉葱 人参 じゃが芋 キャベツ 小松菜 人参 もやし 豆腐 コーン 葱 ごま					
	823 28.5 23	350 3 131 1.9					
6 (金) A	チキンカレーライス こんにゃくサラダ デザート	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 (豆乳パンナコッタ)					
	823 32 29.7	334 2.5 116.5 3					
9 (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					
	821 36.6 23	374 3 112.4 2.7					
10 (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		10 (火) B	ご飯 すき焼き煮 キャベツの胡麻和え ウインナースープ	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 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			806 35 23.9	411 3.6 116.6 1.7	
11 (水) A	ご飯 鰹の味噌焼き ひじきの煮物 けんちん汁	米 鰹 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 3.4 110 2.4					
12 (木) A	ご飯 ポーケチャップ 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		12 (木) B	ご飯 鮭の塩焼き 厚揚げと野菜の味噌炒め なめこのすまし汁	米 鮭 厚揚げ 豚肉 キャベツ コーン もやし 人参 にんにく なめこ 玉葱 じゃが芋 わかめ	
	831 29.5 25.4	282 1.9 116 2.1			819 35.8 22.3	456 2.8 118.6 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)	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)			

アイアンの日

つくみ福祉会
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
17 (火) A	ご飯 豚肉ときのこの味噌炒め ツナサラダ お月見汁 デザート	米 豚肉 玉葱 もやし エリンギ しめじ いんげん ツナ 切干大根 人参 キャベツ きゅうり 白玉 鶏肉 白菜 干し椎茸 人参 葱 (お月見デザート)					
	803 37 21.2	344 2.8 124.6 1.7					
18 (水) A	ご飯 鶏肉の味噌チーズ焼き 青のりポテトビーンズ 豆腐のすまし汁	米 鶏肉 チーズ じゃが芋 大豆 青のり 豆腐 玉葱 人参 葱					
	816 35 27.2	397 3.7 117 2					
19 (木) A	あぶらげご飯 飛び魚フライ 梅風味打ち豆サラダ さつまいろの味噌汁	米 厚揚げ 人参 ごま (飛び魚フライ) キャベツ 打ち豆 竹輪 きゅうり 人参 梅 さつまいろ 薄揚げ こんにゃく 大根 人参 葱					
	800 37.2 21.7	397 3.5 110 2.5					
20 (金) A	ソフト麺 ジャージャーソースかけ ひじきコロッケ マスタードサラダ	ソフト麺 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					
	825 33.5 31.8	343 2.9 110.5 2					
24 (火) A	ご飯 肉じゃが 炒めきゅうり 豆腐のスープ	米 豚肉 じゃが芋 人参 玉葱 しらたき グリンピース きゅうり 生姜 にんにく 豚肉 豆腐 人参 玉葱 もやし		24 (火) B	ご飯 豚の生姜焼き 和風大根サラダ 豆腐のスープ	米 豚肉 生姜 玉葱 鶏肉 大根 きゅうり コーン かつお節 豚肉 豆腐 人参 玉葱 もやし	
	802 29.7 22.5	285 2.5 123.1 1.7			805 33.5 23.6	266 2 115 1.9	
25 (水) A	ご飯 赤魚の天ぷら 厚揚げの煮物 豚汁	米 赤魚 小麦粉 片栗粉 厚揚げ はんぺん 人参 いんげん 豚肉 薄揚げ 人参 白菜 葱		25 (水) 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) バイナップル ツナ れんこん キャベツ 人参 きゅうり ごま 鶏肉 さつまいろ 玉葱 コーン	
	816 42.9 25.1	491 3.7 110.5 2.2			819 26.5 20.3	343 2.4 131.2 2	
26 (木) A	ご飯 青椒肉絲 春雨サラダ フタンスープ	米 豚肉 にんにく 生姜 ピーマン パプリカ 竹の子 春雨 ハム きゅうり コーン キャベツ ごま (フタン) もやし 玉葱 人参 葱		26 (木) 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 片栗粉 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 干椎茸 いんげん	
	805 29.4 24.8	291 2.1 121.3 1.9			830 27.6 27	313 2.1 119.6 2.1	
30 (月) 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 小麦粉 (タルタルソース) 片栗粉 薄揚げ もやし 人参 かつお節 大豆 さつまいろ 小松菜 キャベツ 大根		30 (月) 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) もやし 人参 ニラ 鶏肉 じゃが芋 コーン キャベツ 人参 大豆 さつまいろ 小松菜 大根 キャベツ	
	815 29.3 28.3	324 2.6 116.1 2.6			815 32.1 25.7	344 3.2 122.8 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)	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)			

お月見献立

歯ッピーの日

ふるさとの日



8・9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7月17日(水)締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。