

令和7年 5月 給食だより



加茂市学校町共同調理場

月	火	水	木	金
ブランドきゅうり 「加茂の意地」 5月から給食に登場しているきゅうりは加茂産の「ブルームきゅうり」です。ブルームきゅうりとは、表面に白い粉がついているきゅうりのことです。この白い粉はきゅうりが自身の水分の蒸散を防ぐため、環境の変化から守るために分泌する成分です。	 ブルーム 5・6・9・10月の給食に登場予定です！	主食 主菜 副菜 汁物(副菜) 飲み物 その他 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 黄色の食品 熱や力のもとになるもの 赤色の食品 体をつくるもの 緑色の食品 体の調子を整えるもの	1 ごはん かつおの立田揚げ 春キャベツのみそ炒め 若竹すまし汁 牛乳 ミニかしわもち 786 kcal 38.2 g 21.7 g 2.6 g 米 油 砂糖 かしわ餅 牛乳 かつお 丸みそ 豆腐 かまぼこ 鶏肉 わかめ ピーマン 人参 えのき茸 筍	2 横割り丸パン チーズ ハンバーグトマトソース コールスローサラダ 春雨スープ 牛乳 813 kcal 38.1 g 33.8 g 3.5 g パン 砂糖 油 春雨 牛乳 スライス 丸 鶏肉 玉ねぎ トマト キャベツ 人参 コーン きゅうり 小松菜
5 こどもの日 1日、8日は加茂市の 下条地区産のたけのこが 登場予定です！ 	6 振替休日 	7 中華めん みそラーメンスープ じゃがチーズ フルーツ杏仁プリン 牛乳 797 kcal 34.4 g 20.4 g 3.0 g 中華めん 油 じゃが芋 砂糖 牛乳 豚肉 みそ ウィナー チーズ きくらげ しょうが 玉ねぎ メンマ キャベツ コーン 人参 にら ねぎ パセリ	8 ごはん あじフライ たけのこのおかか炒め わかめとじゃが芋のみそ汁 牛乳 755 kcal 29.9 g 21.6 g 2.5 g 米 油 砂糖 じゃが芋 パン粉 牛乳 あじ 豚肉 さつま揚げ 豆腐 油揚げ しょうが 筍 人参 ふき 玉ねぎ えのき茸 枝豆 こんにゃく ねぎ	9 米粉チョコチップパン 照り焼きチキン ミックスビーンズサラダ もずくと卵のスープ 牛乳 775 kcal 38.2 g 30.9 g 3.6 g 米粉チョコチップパン 砂糖 油 牛乳 鶏肉 卵 ひよこ豆 えんどう豆 いんげん豆 大豆 バター もずく 卵 キャベツ きゅうり コーン 舞茸 しめじ なめこ エリンギ えのき茸 玉ねぎ 人参
12 ごはん チキンカレー 福神漬け和え アセロラゼリー 牛乳 782 kcal 24.7 g 20.5 g 3.0 g 米 じゃが芋 カレー 片栗粉 ごま アセロラゼリー 牛乳 鶏肉 脱脂粉乳 にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 りんご トマト キャベツ きゅうり 大根 なす すいか 蓮根	13 ごはん 鮭の西京焼き 春雨の炒め物 じゃが芋のみそそぼろ煮 牛乳 807 kcal 39.9 g 21.2 g 2.2 g 米 春雨 油 砂糖 じゃが芋 片栗粉 牛乳 鮭 豚肉 鶏肉 厚揚げ 玉ねぎ 小松菜 人参 しょうが 枝豆	14 大麦めん 山菜かけ汁 ししゃも磯辺フライ 小松菜のおかかマヨ 牛乳 863 kcal 39.5 g 30.8 g 3.7 g 大麦めん 油 パン粉 牛乳 豚肉 なたね油 わかめ ししゃも 青のり かつお節 えのき茸 わらび みずな 山うど 椎茸 しめじ なめこ 大根 人参 ねぎ 小松菜 キャベツ	15 ごはん 豚肉のしょうが焼き のり酢和え にら玉みそ汁 牛乳 レモンゼリー 742 kcal 34.4 g 19.7 g 2.6 g 米 油 砂糖 じゃが芋 牛乳 豚肉 卵 のり 豆腐 卵 みそ しょうが 玉ねぎ ほうれん草 もやし 人参 えのき茸 ねぎ にら	16 食パン いちごジャム たまごウィンナーロール 海藻サラダ クラムチャウダー 牛乳 852 kcal 31.2 g 29.6 g 4.4 g パン ごま 砂糖 油 じゃが芋 和伊勢 バター いちごジャム 牛乳 卵 ウィナー 卵 わかめ 昆布 のり バター あさり 寒天 きゅうり キャベツ コーン 玉ねぎ 人参 バター
19 ごはん 肉野菜あんかけ丼の具 ブロッコリー中華サラダ カルシウムヨーグルト 牛乳 742 kcal 32.9 g 19.0 g 2.3 g 米 油 ごま油 片栗粉 砂糖 ごま 牛乳 豚肉 鶏肉 ヨーグルト しょうが きくらげ 玉ねぎ 筍 白菜 もやし 人参 ほうれん草 ブロッコリー コーン	20 わかめごはん カレーポテトコロッケ ごぼうサラダ なめこと大根のみそ汁 牛乳 762 kcal 22.8 g 27.2 g 2.2 g 米 油 じゃが芋 パン粉 ごま 砂糖 牛乳 わかめ 豚肉 卵 油揚げ 豆腐 みそ ごぼう きゅうり コーン 人参 大根 なめこ ねぎ	21 ソフトめん つけナポリタンソース フレンチサラダ ミルクデザート 牛乳 790 kcal 28.5 g 20.3 g 3.5 g ソフトめん 油 バター 砂糖 牛乳 ウィナー みそ 生クリーム にんにく 玉ねぎ 人参 コーン トマト ほうれん草 しめじ マッシュルーム キャベツ きゅうり	22 ごはん ミートボール(2こ) キャベツのあさ漬け 高野豆腐の卵とじ 牛乳 811 kcal 36.5 g 25.5 g 3.0 g 米 じゃが芋 砂糖 牛乳 昆布 鶏肉 高野豆腐 卵 きゅうり 人参 キャベツ 野菜 玉ねぎ 椎茸 筍 枝豆	23 横割り丸パン 白身魚フライ ノンエッグタルタルソース 野菜ソテー ミネストローネ 牛乳 784 kcal 31.6 g 26.0 g 3.5 g パン 油 ノンエッグ タルタルソース バター じゃが芋 砂糖 マヨネーズ 牛乳 たら ウィナー バター アスパラガス キャベツ コーン 人参 トマト にんにく 玉ねぎ ねぎ
26 ごはん そぼろご飯の具 切干大根の磯マヨ和え みそけんちん汁 牛乳 798 kcal 31.5 g 32.4 g 2.3 g 米 油 砂糖 牛乳 豚肉 卵 卵 かつお節 のり 鶏肉 厚揚げ みそ しょうが 枝豆 大根 キャベツ 人参 小松菜 ごぼう ねぎ	27 ごはん さばのみぞれ煮 越の梅和え 沢煮椀 牛乳 729 kcal 33.1 g 22.6 g 2.3 g 米 油 砂糖 ごま 春雨 牛乳 さば 鶏肉 豚肉 きゅうり キャベツ もやし 梅 筍 人参 ごぼう えのき茸 絹さや	28 うどん カレー南蛮スープ 五目厚焼き玉子 塩昆布和え 牛乳 845 kcal 40.2 g 23.6 g 3.7 g うどん カレー 片栗粉 ごま 牛乳 鶏肉 さつま揚げ 油揚げ 卵 昆布 椎茸 えのき茸 玉ねぎ もやし 人参 ねぎ ほうれん草 キャベツ きゅうり	29 ごはん 鶏肉のレモン和え もやしのナムル 豚汁 牛乳 788 kcal 32.7 g 29.3 g 2.6 g 米 油 砂糖 片栗粉 ごま じゃが芋 牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 みそ 人参 もやし きゅうり 大根 しょうが ごぼう 玉ねぎ	30 パインチップパン トマトミートオムレツ ツナサラダ コーンポタージュ 牛乳 771 kcal 27.5 g 27.7 g 3.1 g パン チップパン 油 砂糖 バター コーンポタージュ 卵 和伊勢 牛乳 鶏肉 卵 卵 丸 大根 トマト きゅうり 人参 コーン バター 玉ねぎ

※都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。