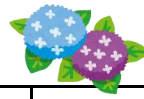


令和7年

6月 給食だより



加茂市学校町共同調理場

月	火	水	木	金
2 ごはん てりたま丼の具 厚揚げとほうれん草のみそ汁 サワーゼリー 牛乳 815 kcal 31.2 g 28.5 g 2.2 g	3 ごはん 鮭チーズフライ アーモンド入りおひたし あおさのみそ汁 牛乳 722 kcal 29.4 g 23.0 g 2.2 g	4 中華めん 豆乳坦々めんスープ ぎょうざ(2こ) かみかみじゃこサラダ 牛乳 ナタデココレモンゼリー 892 kcal 36.5 g 29.3 g 3.5 g	5 ごはん ヤンニョムチキン 切干大根のナムル にら玉みそ汁 牛乳 786 kcal 31.4 g 29.1 g 2.7 g	6 米粉アップルチップパン ツナオムレツ マカロニナポリタン クラムチャウダー 牛乳 828 kcal 33.0 g 28.3 g 3.9 g
米 油 砂糖 片栗粉	米 油 アーモンド 砂糖 じゃが芋	中華めん 油 ごま 砂糖	米 油 砂糖 ごま じゃが芋	米粉パン マカロニ 油 砂糖 バター じゃが芋 初付け
牛乳 鶏肉 卵 厚揚げ みそ	牛乳 鮭 チーズ あおさ みそ 油揚げ なたと	牛乳 豚肉 みそ 豆乳 わかめ ちりめんじゃこ	牛乳 鶏肉 豆腐 卵 みそ	牛乳 卵 サラダ バター あさり
しょうが 玉ねぎ ねぎ 枝豆 人参 もやし ほうれん草	ブロッコリー 人参 小松菜 ねぎ えのき茸	しょうが にんにく きくらげ もやし 玉ねぎ ママ キャベツ ヨン 人参 ママ 菜 ねぎ きゅうり	にんにく しょうが トマト 人参 もやし きゅうり 大根 ねぎ えのき茸 にら	りんご キャベツ 玉ねぎ ピーマン マッシュルーム トマト 人参 バター
9 ごはん ハンバーグオニオンソース きゅうりとわかめのさっぱりあえ みそワタンスープ 牛乳 724 kcal 29.4 g 19.9 g 3.0 g	10 ごはん ポークカレー チーズ入り福神漬け和え 冷凍パイン 牛乳 784 kcal 28.0 g 21.9 g 3.1 g	11 大麦めん 鶏ごぼうかけ汁 若竹信田煮 びりからもやし 牛乳 784 kcal 35.6 g 21.7 g 3.1 g	12 ごはん さばのみそ煮 切干大根のソース炒め けんちん汁 牛乳 758 kcal 30.3 g 26.0 g 2.3 g	13 横割り丸パン ハムチーズサンドフライ こまつなサラダ たまごコーンスープ 牛乳 801 kcal 32.6 g 33.0 g 3.6 g
米 油 砂糖 ごま 小麦粉	米 じゃが芋 油 カレー粉 小麦粉 ごま	大麦めん 油 砂糖	米 油 砂糖 じゃが芋	パン 油 砂糖 片栗粉
牛乳 わかめ 豚肉 みそ	牛乳 豚肉 脱脂粉乳 チーズ	牛乳 鶏肉 なたと 油揚げ	牛乳 鰯 かつお節 青のり 絹厚揚げ	牛乳 鰯 チーズ サラダ 豆腐 卵
玉ねぎ にんにく しょうが きゅうり キャベツ 人参 ママ もやし ねぎ 小松菜	にんにく しょうが 玉ねぎ バター 人参 りんご トマト キャベツ なす きゅうり 大根 すいか 蓮根	ごぼう 玉ねぎ ねぎ 人参 小松菜 きゅうり もやし	しょうが もやし 大根 枝豆 人参 ごぼう 大根 ねぎ	キャベツ きゅうり 小松菜 人参 えのき茸 玉ねぎ ヨン バター
16 ごはん マーボー丼の具 ブロッコリー中華サラダ みかんゼリー 牛乳 750 kcal 31.7 g 21.9 g 2.2 g	17 ごはん 鶏肉と高野豆腐の揚げ煮 ちくわときゅうりの梅肉和え わかめとじゃが芋のみそ汁 牛乳 780 kcal 31.0 g 27.3 g 2.9 g	18 ソフトめん ミートソース ミックスビーンズサラダ ミニフィッシュ 牛乳 861 kcal 40.3 g 24.4 g 3.1 g	19 ごはん いわしの蒲焼き おかか和え 豚汁 牛乳 740 kcal 30.8 g 23.6 g 2.3 g	20 パインチップパン 鶏肉のカレー照り焼き ほうれん草ソーテー ポトフ 牛乳 783 kcal 36.4 g 28.4 g 3.9 g
米 油 砂糖 片栗粉 ごま	米 片栗粉 油 砂糖 ごま じゃが芋	ソフトめん 油 小麦粉 砂糖	米 油 砂糖 ごま じゃが芋	パン 油 バター 砂糖 じゃが芋
牛乳 豚肉 大豆 豆腐 みそ 鶏肉	牛乳 鶏肉 高野豆腐 ちくわ 豆腐 油揚げ わかめ みそ	牛乳 豚肉 大豆 チーズ 鰯 いわし ひよこ豆 えんどう豆 いんげん豆	牛乳 いわし かまぼこ 豚肉 かつお節 厚揚げ みそ	牛乳 鶏肉 鰯 サラダ
椎茸 にんにく しょうが たけのこ 玉ねぎ ねぎ 人参 にら もやし ブロッコリー コーン みかん	枝豆 ねぎ きゅうり キャベツ 人参 梅 バター 玉ねぎ えのき茸	マッシュルーム にんにく しょうが 玉ねぎ 切り もやし 人参 トマト バター キャベツ きゅうり ヨン	しょうが キャベツ 小松菜 人参 ごぼう 大根 玉ねぎ	バター キャベツ 人参 ほうれん草 ヨン 玉ねぎ 大根 しめじ ブロッコリー
23 ごはん 豚キムチ丼の具 春雨スープ プルーンヨーグルト 牛乳 747 kcal 31.7 g 19.8 g 2.4 g	24 ごはん さばのごまケチャップソース たくあんあえ 沢煮椀 牛乳 772 kcal 30.9 g 27.8 g 2.6 g	25 うどん 肉かけ汁 しゅうまい(2こ) キャベツのあさ漬け 牛乳 764 kcal 33.2 g 17.7 g 3.1 g	26 ごはん 鮭の照り焼き きんぴらごぼう キャベツと鶏団子のみそ汁 牛乳 いちごクレープ 771 kcal 34.8 g 21.1 g 2.2 g	27 背割りコッペパン チリドッグの具 きゅうりとコーンのサラダ あさりとマカロニのスープ 牛乳 723 kcal 32.6 g 25.2 g 3.8 g
米 油 砂糖 片栗粉 春雨	米 油 砂糖 ごま 春雨	うどん しゅうまい皮	米 油 砂糖 じゃが芋	パン 油 砂糖 じゃが芋 バター マカロニ
牛乳 豚肉 バター 豆腐	牛乳 さば 豚肉	牛乳 豚肉 なたと 油揚げ 昆布	牛乳 鮭 さつま揚げ かつお節 鶏肉 厚揚げ みそ 豆乳	牛乳 豚肉 大豆 ひよこ豆 バター えんどう豆 いんげん豆 あさり
しょうが にんにく 人参 玉ねぎ 白菜 にら きくらげ たけのこ もやし ねぎ	トマト たくあん キャベツ きゅうり 人参 たけのこ ごぼう 絹さや えのき茸	えのき茸 椎茸 玉ねぎ 人参 小松菜 ねぎ きゅうり キャベツ 野沢菜	ごぼう 人参 いんげん 玉ねぎ キャベツ しらす	にんにく しょうが 玉ねぎ トマト キャベツ ヨン 人参 きゅうり ブロッコリー
30 ごはん ビビンバの具(肉みそ・ ナムル) めかぶと卵のスープ 牛乳 さくらんぼゼリー 724 kcal 30.1 g 22.6 g 2.2 g	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	歯と口の健康週間 「歯をたたく歯みがき」 「忘れずにね！」 「よくかんで食べてね！」 6月4日から6月10日は歯と口の健康週間 です。給食でもよく噛んで食べてほしいと願い、 「かみかみ献立」を取り入れています。 よくかんで、歯と口を健康に！		6月1日は牛乳の日 6月は牛乳月間

※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。