令和７年度　９月　給食だより

加茂市学校町共同調理場

月	火	水	木	金
1 ごはん ハヤシライスソース チーズサラダ ぶどうゼリー 牛乳 786 kcal　25.3 g 20.1 g　3.0 g 米 小麦粉 ﾊﾔｼﾙｳ 油 さとう 牛乳 豚肉 ﾊﾞﾀｰ ﾁｰｽﾞ ﾏｯｼｭﾙｰﾑ しめじ にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 ﾄﾏﾄ ｷｬﾍﾞﾂ ｺｰﾝ きゅうり 巨峰	2 ごはん 鶏肉のカレー照り焼き きゅうりのさっぱり和え 豆腐の中華煮 牛乳 746 kcal　33.7 g 24.1 g　2.7 g 米 ごま 砂糖 油 片栗粉 牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 きゅうり ｷｬﾍﾞﾂ 人参 もやし にんにく 生姜 きくらげ ﾒﾝﾏ 白菜 ねぎ チンゲン菜	3 中華めん わかめラーメンスープ 春巻き メンマともやしの炒め物 牛乳 829 kcal　30.8 g 29.5 g　4.2 g 中華めん 油 ごま 砂糖 牛乳 豚肉 なると わかめ 玉ねぎ ｷｬﾍﾞﾂ 人参 椎茸 ﾒﾝﾏ もやし ねぎ ほうれん草 生姜 人参	4 ごはん さばのみそ煮 きゃべつのあさ漬け けんちん汁 牛乳 713 kcal　33.6 g 20.9 g　2.4 g 米 砂糖 牛乳 昆布 鶏肉 厚揚げ みそ きゅうり 人参 ｷｬﾍﾞﾂ 野沢菜 ごぼう 大根 ねぎ	5 米粉アップルチップパン たまごウィンナーロール 海藻サラダ 春雨と鶏団子のスープ 牛乳 757 kcal　34.0 g 26.6 g　3.8 g 米粉ﾊﾟﾝ ごま 砂糖 油 春雨 牛乳 卵 ｳｨﾝﾅｰ ﾂﾅ わかめ 昆布 のり 寒天 鶏肉 豆腐 りんご きゅうり ｷｬﾍﾞﾂ ｺｰﾝ えのき茸 たけのこ もやし ねぎ 人参 ちんげん菜
8 ごはん 豚キムチ丼の具 かき玉わかめスープ プルーンヨーグルト 牛乳 737 kcal　33.3 g 20.6 g　3.1 g 米 油 砂糖 片栗粉 牛乳 豚肉 なると 豆腐 卵 わかめ 生姜 にんにく 人参 玉ねぎ 白菜 にんにく にら えのき茸 ねぎ	9 ごはん 鶏肉のレモン和え マロニーサラダ 豆乳坦々スープ 牛乳 778 kcal　34.0 g 26.5 g　2.7 g 米 油 砂糖 片栗粉 ごま 牛乳 鶏肉 ﾊﾑ 豚肉 豆腐 みそ 豆乳 ﾚﾓﾝ きゅうり ｷｬﾍﾞﾂ 人参 生姜 にんにく きくらげ もやし ﾒﾝﾏ 玉ねぎ ﾒﾝﾏ ちんげん菜 ねぎ	10 ソフトめん ミートソース ミックスビーンズサラダ ミルクデザート 牛乳 872 kcal　38.4 g 25.6 g　2.8 g ｿﾌﾄめん 油 ﾊﾔｼﾙｳ 小麦粉 砂糖 牛乳 豚肉 大豆ﾐｰﾄ ﾁｰｽﾞ ﾂﾅ ひよこ豆 えんどう豆 いんげん豆 ﾏｯｼｭﾙｰﾑ にんにく 生姜 玉ねぎ ｾﾛﾘ もやし 人参 ﾄﾏﾄ ﾊﾟｾﾘ ｷｬﾍﾞﾂ ｺｰﾝ きゅうり	11 ごはん ミートボール(2こ) 春雨の炒め物 高野豆腐の卵とじ 牛乳 801 kcal　34.4 g 25.0 g　2.6 g 米 春雨 油 じゃが芋 砂糖 牛乳 鶏肉 豚肉 ﾊﾑ 高野豆腐 卵 玉ねぎ 小松菜 パプリカ 椎茸 枝豆 たけのこ 人参	12 食パン いちごジャム あじの香草フライ マカロニナポリタン チキンコンソメスープ 牛乳 778 kcal　33.9 g 25.5 g　2.8 g ﾊﾟﾝ 油 ﾏｶﾛﾆ 砂糖 じゃが芋 牛乳 あじ ｳｨﾝﾅｰ 鶏肉 いちご ｷｬﾍﾞﾂ 玉ねぎ ﾏｯｼｭﾙｰﾑ ﾄﾏﾄ ﾋﾟｰﾏﾝ しめじ 人参 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ
15 **敬老の日** 	16 ごはん さばのみぞれ煮 ごまあえ じゃが芋とわかめのみそ汁 牛乳　型抜きチーズ 734 kcal　32.4 g 25.2 g　2.9 g 米 ごま 砂糖 じゃが芋 牛乳 豆腐 油揚げ わかめ みそ ﾁｰｽﾞ ほうれん草 もやし 人参 玉ねぎ えのき茸 ねぎ	17 うどん 鶏五目汁 お好み揚げ アーモンドおひたし 牛乳 825 kcal　27.9 g 26.9 g　3.4 g うどん 油 ｱｰﾓﾝﾄﾞ 砂糖 牛乳 鶏肉　なると ｷｬﾍﾞﾂ もやし ほうれん草 人参 えのき茸 椎茸 玉ねぎ ねぎ	18 ごはん ハンバーグきのこデミソース ジャーマンポテト 鶏と根菜のみそ汁 牛乳 764 kcal　30.1 g 23.0 g　2.5 g 米 ﾊﾞﾀｰ 砂糖 小麦粉 じゃが芋 油 牛乳 ﾍﾞｰｺﾝ ﾊﾞﾀｰ 鶏肉 豆腐 みそ 玉ねぎ 舞茸 ﾏｯｼｭﾙｰﾑ ﾄﾏﾄ ｺｰﾝ ﾊﾟｾﾘ 人参 ごぼう 大根 ねぎ	19 パインチップパン トマトミートオムレツ ブロッコリーとコーンのサラダ クラムチャウダー 牛乳 800 kcal　29.6 g 28.6 g　4.1 g ﾊﾟﾝ 油 砂糖 じゃが芋 ﾎﾜｲﾄﾙｳ 牛乳 卵 ﾂﾅ ﾍﾞｰｺﾝ あさり ﾊﾞﾀｰ ﾊﾟｲﾅｯﾌﾟﾙ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ きゅうり 人参 ｺｰﾝ 玉ねぎ ﾊﾟｾﾘ
22 ごはん ししゃも磯辺フライ(2こ) ひじきと大豆の炒め煮 肉じゃが 牛乳 773 kcal　33.9 g 26.5 g　3.3 g 米 油 砂糖 じゃが芋 牛乳 ししゃも 青のり さつま揚げ 大豆 ひじき 豚肉 人参 椎茸 玉ねぎ いんげん しらたき	23 **秋分の日** 	24 **若宮中3年給食なし** 大麦めん かき玉かけ汁 焼き栗コロッケ 塩昆布和え 牛乳 840 kcal　32.3 g 23.2 g　3.1 g 大麦めん 栗 ﾊﾟﾝ粉 油 ごま 牛乳 豚肉 なると わかめ 卵 昆布 えのき茸 椎茸 なめこ 大根 人参 ねぎ ｷｬﾍﾞﾂ きゅうり	25 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 773 kcal　27.7 g 21.5 g　3.0 g 米 じゃが芋 油 ｶﾚｰﾙｳ ﾊﾔｼﾙｳ ごま 牛乳 豚肉 脱脂粉乳 ﾁｰｽﾞ にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 りんご ﾄﾏﾄ ｷｬﾍﾞﾂ きゅうり 大根 なす すいか れんこん ﾊﾟｲﾅｯﾌﾟﾙ	26 **葵中振替休業日** 食パン みかんジャム チーズオムレツ ラタトゥイユ ABCスープ 牛乳 779 kcal　29.4 g 27.1 g　3.1 g ﾊﾟﾝ 油 砂糖 じゃが芋 ﾏｶﾛﾆ 牛乳 卵 ﾁｰｽﾞ ﾍﾞｰｺﾝ 大豆 鶏肉 みかん にんにく 玉ねぎ なす ﾄﾏﾄ ｽﾞｯｷｰﾆ 人参 ｷｬﾍﾞﾂ 小松菜
29 **加茂中振替休業日（調理場休業日）のため給食なし** 	30 ごはん 鮭チーズフライ のり酢和え かぼちゃのみそ汁 牛乳 718 kcal　30.7 g 21.6 g　2.2 g 米 ﾊﾟﾝ粉 油 砂糖 牛乳 鮭 ﾁｰｽﾞ ﾂﾅ のり 豆腐 油揚げ みそ 小松菜 もやし 人参 かぼちゃ ねぎ 玉ねぎ しめじ ほうれん草	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	 9月は加茂市産の秋きゅうりが給食に登場します！	**9月の予定** ・24日…若宮中3年生給食なし ・26日…葵中振替休業日 ・29日…調理場休業日のため、若宮中・葵中弁当持参

※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。