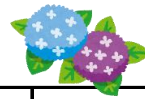


令和7年

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	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	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	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	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
815 kcal 31.2 g 28.5 g 2.2 g	722 kcal 29.4 g 23.0 g 2.2 g	892 kcal 36.5 g 29.3 g 3.5 g	786 kcal 31.4 g 29.1 g 2.7 g	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 かつお節
牛乳 鶏肉 卵 厚揚げ みそ	牛乳 鮭 チーズ あおさ みそ 油揚げ なると	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 サウダージ パン あさり
しょうが 玉ねぎ ねぎ 枝豆 人参 もやし ほうれん草	しょうが 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 ナポリ菜 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 ママ マッシュルーム トマト 人参 パセリ
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	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	11 大麦めん 鶏ごぼうかけ汁 若竹信田煮 ぴりからもやし 牛乳	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	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
724 kcal 29.4 g 19.9 g 3.0 g	784 kcal 28.0 g 21.9 g 3.1 g	784 kcal 35.6 g 21.7 g 3.1 g	758 kcal 30.3 g 26.0 g 2.3 g	801 kcal 32.6 g 33.0 g 3.6 g
米 油 砂糖 ごま かつお皮	米 じゃが芋 油 かつお かつお皮 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 なると 油揚げ	牛乳 鰈 かつお節 青のり 絹揚げ	牛乳 鰈 チーズ サウダージ 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 パイン 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 コンパセリ
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	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	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	19 ごはん いわしの蒲焼き おかか和え 豚汁 牛乳	20 パインチップパン 鶏肉のカレー照り焼き ほうれん草ソテー ポトフ 牛乳
750 kcal 31.7 g 21.9 g 2.2 g	780 kcal 31.0 g 27.3 g 2.9 g	861 kcal 40.3 g 24.4 g 3.1 g	740 kcal 30.8 g 23.6 g 2.3 g	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 かつお 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 鰈 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 鰈 サウダージ
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 ヨン みかん	枝豆 ねぎ きゅうり キャベツ 人参 梅干し 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 せり もやし 人参 トマト パセリ 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	パイン キャベツ 人参 ほうれん草 コン 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	24 ごはん さばのごまケチャップソース たくあんあえ 沢煮碗 牛乳	25 うどん 肉かけ汁 しゅうまい(2こ) キャベツとあさ漬け 牛乳	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	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
747 kcal 31.7 g 19.8 g 2.4 g	772 kcal 30.9 g 27.8 g 2.6 g	764 kcal 33.2 g 17.7 g 3.1 g	771 kcal 34.8 g 21.1 g 2.2 g	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 パン 豆腐	牛乳 さば 豚肉	牛乳 豚肉 なると 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 パン 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	主食 主菜 副菜 汁物(副菜) 飲み物 その他	はぐち けんこうしゅうかん 歯と口の健康週間		
724 kcal 30.1 g 22.6 g 2.2 g	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	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。		
米 油 砂糖 ごま	黄色の食品 熱や力のもとになるもの	よくかんで、歯と口を健康に！		
牛乳 豚肉 大豆 みそ パン 豆腐 めかぶ 卵	赤色の食品 体をつくるもの			
にんにく しょうが 椎茸 玉ねぎ たけのこ ねぎ もやし ほうれん草 人参 えのき茸	緑色の食品 体の調子を整えるもの			

※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。