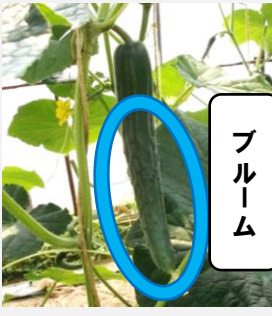


令和6年

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。	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	1 大麦めん 油揚げのうま煮 ブロッコリーのツナ和え 鶏五目汁 牛乳	2 ちらし寿司 れんこんのはさみ揚げ キャベツのごま和え 若竹みそ汁 牛乳 柏もち	3 憲法記念日 5月の予定 13日（月） 若宮中学校 振替休業日 23日（木） 葵中学校2年生給食なし 24日（金） 葵中学校全校給食なし
	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 黄色の食品 熱や力のもとになるもの	牛乳 油揚げ ツナ 鶏肉 なたと ブロッコリー キャベツ 人参 椎茸 玉ねぎ ねぎ 大麦めん さとう	牛乳 豚肉 鶏肉 厚揚げ わかめ みそ れんこん キャベツ 人参 ほうれん草 もやし たけのこ ねぎ 米 油 さとう ごま じゃが芋	
6  ブルーム	7 ごはん 鮭チーズフライ たけのこのおかか炒め じゃが芋と豆腐のみそ汁 牛乳 747 kcal 31.1 g 21.5 g 2.2 g	8 ソフトめん 厚焼き玉子 きゃべつの浅漬け カレー南蛮スープ 牛乳 824 kcal 38.8 g 21.4 g 3.8 g	9 ごはん 棒ぎょうざ パンサンスー 厚揚げのオイスター煮 牛乳 766 kcal 25.7 g 26.7 g 2.6 g	10 米粉横割りパン ハンバーグトマトソース ごぼうサラダ ABCスープ 牛乳 799 kcal 35.8 g 30.5 g 3.4 g
	牛乳 鮭 チーズ 豚肉 かつお節 さつま揚げ 豆腐 みそ しょうが たけのこ 人参 ふき こんにゃく えのき茸 ねぎ 小松菜 米 油 さとう 板麴	牛乳 鶏肉 かまぼこ 油揚げ 卵 昆布 椎茸 えのき茸 玉ねぎ 人参 ほうれん草 きゅうり キャベツ 野沢菜 ソフトめん カレールウ でん粉	牛乳 ハム 豚肉 厚揚げ きゅうり もやし 人参 しょうが 大根 玉ねぎ ちんげん菜 きくらげ 米 油 さとう 春雨 ごま でん粉	牛乳 豚肉 鶏肉 ツナ ウィンナー 玉ねぎ トマト ごぼう きゅうり コーン 人参 キャベツ 小松菜 米粉パン さとう ごま 油 マカロニ ノイック マヨネーズ
13 ごはん 赤魚のねぎ塩焼き 切り昆布煮 肉じゃが 牛乳 767 kcal 31.9 g 24.3 g 2.7 g	14 ごはん チキンカレー 福神漬け和え 牛乳 アセロラゼリー 788 kcal 25.7 g 22.3 g 3.1 g	15 うどん きんぴら包み焼き 塩昆布和え 山菜かきたま汁 牛乳 731 kcal 32.3 g 17.5 g 3.4 g	16 ごはん チキンみそカツ たくあんのおかか和え 沢煮椀 牛乳 748 kcal 29.9 g 20.7 g 2.7 g	17 背割りコッペパン チリコンカン アーモンドサラダ 春雨と鶏団子のスープ 牛乳 766 kcal 36.9 g 28.7 g 3.6 g
牛乳 赤魚 昆布 さつま揚げ 豚肉 舞茸 ごぼう 人参 椎茸 玉ねぎ 枝豆 しらたき 米 油 さとう じゃが芋	牛乳 鶏肉 脱脂粉乳 にんにく しょうが 玉ねぎ りんご トマト キャベツ きゅうり 大根 なす れんこん 米 じゃが芋 油 カレールウ ハヤシルウ ごま	牛乳 豚肉 なたと わかめ 卵 昆布 えのき茸 わらび みずな うど なめこ 椎茸 しめじ 大根 人参 ねぎ キャベツ きゅうり うどん ごま	牛乳 鶏肉 みそ かつお節 豚肉 たくあん キャベツ きゅうり 人参 たけのこ ごぼう えのき茸 絹さや 米 油 さとう ごま 春雨	牛乳 豚肉 大豆 ひよこ豆 鶏肉 えんどう豆 いんげん豆 ツナ にんにく しょうが 玉ねぎ ねぎ トマト キャベツ きゅうり 人参 えのき茸 たけのこ もやし ねぎ ちんげん菜 パン 油 パン粉 アーモンド さとう 春雨
20 ごはん 中華丼の具 ブロッコリーの中華サラダ 牛乳 冷凍みかん 722 kcal 32.0 g 19.5 g 2.5 g	21 ごはん にしんの照り煮 小松菜のおかかマヨ和え 豚汁 牛乳 772 kcal 33.1 g 27.5 g 2.3 g	22 中華めん 春巻き もやしのナムル みそラーメンスープ 牛乳 873 kcal 32.5 g 30.6 g 3.3 g	23 ごはん さばのみそ煮 梅和え けんちん汁 牛乳 723 kcal 33.1 g 23.3 g 3.3 g	24 米粉パインチップパン トマトミートオムレツ フレンチサラダ クラムチャウダー 牛乳 801 kcal 27.7 g 28.8 g 3.9 g
牛乳 豚肉 いか うずら卵 鶏肉 しょうが きくらげ 玉ねぎ たけのこ 白菜 もやし 人参 ちんげん菜 コーン みかん ブロッコリー 米 油 でん粉 ごま さとう	牛乳 にしん かつお節 豚肉 豆腐 みそ 小松菜 キャベツ もやし 人参 こんにゃく ごぼう 大根 玉ねぎ 米 ノイック マヨネーズ じゃが芋	牛乳 豚肉 みそ 人参 もやし きゅうり 玉ねぎ きくらげ にんにく メンマ ねぎ しょうが キャベツ コーン なら 中華めん 油 さとう ごま	牛乳 厚揚げ さば みそ 鶏肉 こんぱく ごぼう 大根 ねぎ 人参 しょうが きゅうり キャベツ もやし 梅 里芋 さとう 油 ごま	牛乳 卵 ベーコン あさり ドライパイン トマト キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ バセリ 油 さとう じゃが芋 バター シチュールウ ベシヤメルソース
27 ごはん ハヤシライスソース フルーツヨーグルト和え 牛乳 798 kcal 26.8 g 18.8 g 2.4 g	28 ごはん 鶏肉のレモン和え のり酢あえ キャベツと肉団子のみそ汁 牛乳 730 kcal 32.6 g 21.6 g 2.4 g	29 中華めん マーボースープ バンバンジーサラダ 牛乳 フルーツ杏仁プリン 882 kcal 42.1 g 27.4 g 2.8 g	30 ごはん のり佃煮 いわしの梅煮 ブロッコリーのごましょうゆ和え じゃが芋のそぼろ煮 牛乳 732 kcal 28.8 g 20.4 g 2.6 g	31 横割り丸パン キャベツメンチカツ 海藻サラダ ふわふわ卵スープ 牛乳 764 kcal 34.2 g 29.1 g 3.9 g
牛乳 豚肉 ヨーグルト マッシュルーム 舞茸 玉ねぎ 人参 トマト 黄桃缶 みかん缶 バイン缶 米 バター デミグラスソース ハヤシルウ マスカットゼリー いちごゼリー	牛乳 鶏肉 ツナ 厚揚げ みそ レモン果汁 ほうれん草 人参 もやし 玉ねぎ キャベツ 米 さとう 油 じゃが芋	牛乳 豚肉 大豆ミート 豆腐 みそ 鶏肉 椎茸 にんにく しょうが ねぎ たけのこ もやし 人参 なら きゅうり キャベツ 中華めん 油 さとう ごま でん粉 ノイック マヨネーズ	牛乳 のり佃煮 いわし 豚肉 ブロッコリー キャベツ 人参 コーン しょうが 玉ねぎ 枝豆 たけのこ 椎茸 こんにゃく 米 油 さとう じゃが芋 でん粉	牛乳 豚肉 ツナ わかめ 昆布 のり ベーコン 卵 チーズ キャベツ きゅうり コーン 人参 玉ねぎ 小松菜 パン 油 パン粉 さとう ごま じゃが芋

※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。