

令和3年 7・8月 給食だより

加茂市学校町共同調理場

月	火	水	木	金	
	7月の予定 ・1日(木)・・・加茂中2年 給食なし ・2日(金)・・・加茂中2年 給食なし ・21日(水)・・・3校 給食最終日 	主食 汁物(副菜) 主菜 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 ごはん かき玉汁 豚肉のみそ焼き ひじきと大豆の炒め煮 牛乳 793 kcal 33.3 g 27.3 g 2.7 g	2 米粉パン いちごジャム・ガリ マカロニシチュー トマトミートオムレツ わかめのさっぱり和え 牛乳 869 kcal 32.1 g 34.7 g 3.7 g	
	5 ごはん 野菜の玉子とじ めばるの塩焼き 野菜のみそ炒め 牛乳 761 kcal 35.6 g 19.6 g 3.4 g	6 チキンとひよこ豆のカレーライス (チキンとひよこ豆のカレー) アスパラガスとチーズのサラダ 牛乳 811 kcal 26.1 g 25.0 g 2.9 g	7 七夕献立 ゆでうどん 七夕かけ汁 笹かまぼこの磯辺揚げ(2コ) 三色ごまびたし 牛乳 七夕タルト 924 kcal 31.4 g 25.0 g 3.6 g	8 ごはん レタスと豆腐のスープ ハンバーグトマトソースかけ ジャーマンポテト 牛乳 773 kcal 27.7 g 21.1 g 3.4 g	9 セルフバーガー 横割り丸パン クリームスープ にいがたの鱈(たら)フライ パインサラダ 牛乳 799 kcal 28.3 g 30.5 g 3.5 g
	牛乳 鶏肉 厚揚げ 卵 めばる ハム みそ しいたけ たけのこ 玉ねぎ なす にんじん さやいんげん もやし キャベツ ピーマン 米 じゃがいも さとう 油	牛乳 鶏肉 ひよこ豆 ツナ チーズ にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん りんご きゅうり キャベツ アスパラガス 米 じゃがいも 油 カレールウ さとう	牛乳 豚肉 かまぼこ 油揚げ 卵 笹かまぼこ 青のり 豆乳 寒天 えのきたけ たけのこ 玉ねぎ にんじん 小松菜 ほうれん草 もやし ブルーベリー果汁 うどん 麩 小麦粉 油 ごま さとう でん粉	牛乳 ハム 豆腐 鶏肉 豚肉 ベーコン えのきたけ 玉ねぎ レタス にんじん オクラ にんにく しょうが トマト コン パセリ 米 さとう 油 じゃがいも パター	牛乳 ウインナー 生クリーム 鱈 玉ねぎ キャベツ にんにく パセリ にんじん キャベツ きゅうり パインシロップ漬け パン じゃがいも ホウイトルウ パター 小麦粉 パン粉 油
	12 オリパラ献立(中国) 中華丼 (中華丼の具) パンバンジー風サラダ 牛乳 黄桃シャーベット 740 kcal 31.1 g 19.0 g 2.3 g	13 ごはん タレ付き納豆 鶏団子汁 鯛(いわし)のかりかり揚げ(2コ) しらたきの炒め煮 牛乳 825 kcal 33.2 g 27.2 g 2.4 g	14 ソフトめん ミートソース ポテトとアーモンドのサラダ 牛乳 ぶどうゼリー 951 kcal 37.4 g 27.8 g 2.4 g	15 ごはん ごまみそけんちん汁 鮭(さけ)の甘みそ焼き 五目豆 牛乳 747 kcal 34.8 g 19.6 g 2.3 g	16 オリパラ献立(ロシア) 黒糖パン ボルシチ風スープ 鶏肉のマスタード焼き オリヴィエサラダ 牛乳 810 kcal 33.8 g 30.9 g 3.2 g
牛乳 豚肉 いか うずら卵 なたと 鶏肉 みそ きくらげ 玉ねぎ たけのこ 白菜 にんじん 人参 しょうが きゅうり もやし 黄桃の漬け 米 油 ごま油 でん粉 ごま さとう	牛乳 納豆 鶏肉 豆腐 みそ 鯛 ハム 玉ねぎ にんじん ねぎ しょうが もやし コーン 小松菜 米 麩 さとう じゃがいも 米粉 玄米粉 でん粉 油 ごま油	牛乳 豚肉 チーズ ハム マッシュルーム にんにく しょうが 玉ねぎ せり もやし グリンピース にんじん トマト きゅうり ぶどう ソフトめん 油 ハヤシルウ じゃがいも アーモンド さとう	牛乳 厚揚げ みそ 鮭 鶏肉 大豆 昆布 ごぼう 天根 にんじん ねぎ しょうが にんにく 米 じゃがいも ごま油 はちみつ さとう	牛乳 豚肉 生クリーム 鶏肉 ハム にんにく 玉ねぎ キャベツ トマト にんじん ピーズ きゅうり パセリ コーン 黒糖パン じゃがいも さとう ノエグマソース	
19 ごはん 夏豚汁 鯖(さば)のカレー竜田揚げ たくあんのおかか和え 牛乳 785 kcal 27.5 g 27.4 g 2.2 g	20 ごはん ごま塩 みそワタンスープ 厚焼き玉子 チンジャオロース 牛乳 744 kcal 29.8 g 19.1 g 3.5 g	21 ゆで中華めん 塩ラーメンスープ ポークシューマイ(2コ) メンマ炒め 牛乳 冷凍パイ 815 kcal 35.1 g 17.9 g 3.5 g	8月予定献立 8月の予定 ・27日(金)・・・給食開始 	8月27日 セルフサンド ミニ背割りコッペ せん切り野菜スープ ほきフライ スパゲティケチャップ和え 牛乳 コーヒー牛乳の素 771 kcal 30.6 g 23.3 g 3.5 g	
8月30日 なすとかぼちゃの夏カレーライス (なすとかぼちゃのカレー) フルーツポンチ 牛乳 899 kcal 24.5 g 26.4 g 2.1 g	8月31日 わかめごはん 夏野菜のみそ汁 ささみチーズフライ ごぼうと豚肉のきんぴら 牛乳 785 kcal 31.7 g 22.7 g 3.0 g	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 鯖 かつお節 なす 玉ねぎ とうがん にんじん しょうが たくあん 大根 きゅうり 米 じゃがいも でん粉 油 ごま	牛乳 ハム みそ 卵 豚肉 メンマ キャベツ ねぎ にんじん 小松菜 しょうが 玉ねぎ もやし たけのこ ピーマン 米 ごま ワタンスープ ごま油 さとう でん粉 油	牛乳 豚肉 生クリーム 鶏肉 ハム セロリ 玉ねぎ キャベツ パセリ にんじん トマト ピーマン パン じゃがいも パン粉 小麦粉 でん粉 油 さとう	
牛乳 豚肉 大豆 乳製品 豆乳 寒天 玉ねぎ なす 枝豆 にんじん かぼちゃ トマト りんご みかん 黄桃 パイン ルレクチェ ぶどう 米 じゃがいも 油 カレールウ さとう	牛乳 わかめ 油揚げ みそ 鶏肉 チーズ 豚肉 かぼちゃ にんじん ねぎ なす 玉ねぎ ごぼう 枝豆 米 パン粉 小麦粉 でん粉 油 ごま さとう	牛乳 豚肉 なたと 鶏肉 きくらげ にんにく コーン もやし ねぎ にんじん 人参 玉ねぎ ママ パインシロップ漬け 中華めん 油 でん粉 小麦粉 さとう 大豆粉 ごま ごま油	牛乳 ハム ほき 豚肉 セロリ 玉ねぎ キャベツ パセリ にんじん トマト ピーマン パン じゃがいも パン粉 小麦粉 でん粉 油 さとう		



東京オリンピック・パラリンピック応援献立

今年は、東京オリンピックが7月23日、パラリンピックが8月24日に開催される予定です。学校町共同調理場では、加茂市の姉妹都市のあるロシアと中国の料理を給食に出します。お楽しみに！

※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。