

令和5年

6月 給食だより

加茂市学校町共同調理場

月	火	水	木	金
6月の予定 13日(火)・・・3校 給食なし 14日(水)・・・葵中 給食なし 21日(水)・・・葵中 給食なし 28日(水)～30日(金)加茂中2年 給食なし		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 ごはん いかの竜田揚げ 小松菜とエリンギのソテー 新玉ねぎのみそ汁 牛乳 751 kcal 33.4 g 23.2 g 2.2 g	2 米粉パン ミートオムレツ グリーンサラダ 鶏肉入りラタトゥイユ 牛乳 767 kcal 33.7 g 31.3 g 3.0 g
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カミカミ献立を取り入れてます。 		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 米	牛乳 パン
5 ごはん 鰯(あじ)のカレー照り焼き ひじきと大豆の炒め煮 ごまみそ汁 牛乳 721 kcal 36.1 g 20.6 g 2.3 g	6 ごはん ちくわの磯辺揚げ(2コ) 梅肉和え 豚キャベ汁 牛乳 759 kcal 29.4 g 24.6 g 2.9 g	7 ソフトめん あさり入りカレーソース アーモンドサラダ 牛乳 冷凍パイ 827 kcal 39.8 g 22.9 g 2.7 g	8 ごはん 鶏肉と高野豆腐の揚げ煮 野菜の煮びたし わかめ汁 牛乳 777 kcal 30.7 g 28.8 g 2.7 g	9 背割りコッペパン ウインナーケチャップ和え(2コ) 枝豆とツナのサラダ 春雨と肉団子のスープ 牛乳 726 kcal 33.3 g 29.9 g 3.9 g
12 大会応援献立 ごはん タレかつ(2コ) のり酢和え 具沢山汁 セルフコーヒー牛乳 802 kcal 30.3 g 23.3 g 2.7 g	13 中越地区大会 	14 大麦めん れんこんのはさみ揚げ ちくわと野菜のごま和え 鶏ごぼう汁 牛乳 846 kcal 34.4 g 23.8 g 3.2 g	15 ごはん 鯖(さば)の生姜煮 五目きんぴら かき玉みそ汁 牛乳 781 kcal 35.2 g 27.9 g 2.6 g	16 食パン 鶏肉のハーブ焼き ブロッコリーのソテー クリームスープ 牛乳 プールベリジャム 872 kcal 41.6 g 32.1 g 3.4 g
19 ごはん 鰯(あじ)の磯辺フライ たくあんのごまマヨ和え 夏野菜の豚汁 牛乳 745 kcal 29.5 g 25.3 g 2.2 g	20 ポークカレーライス (ポークカレー) チーズと福神漬けの和え物 牛乳 冷凍りんご 803 kcal 29.0 g 23.9 g 3.3 g	21 ゆでうどん 油揚げのうま煮(2コ) 白菜の即席漬け 五目汁 牛乳 845 kcal 38.3 g 28.2 g 3.2 g	22 ごはん 鱈(ます)の塩こうじ焼き いかとブロッコリーのサラダ 親子汁 牛乳 721 kcal 38.7 g 20.9 g 2.4 g	23 横割り丸パン コーン入りメンチカツ 野菜のカレーソテー レタスと豆腐のスープ 牛乳 812 kcal 33.8 g 38.1 g 4.2 g
26 豚キムチ丼 (豚キムチ炒め) 中華玉子スープ 牛乳 ヨーグルト 772 kcal 34.9 g 22.1 g 2.8 g	27 ごはん 揚げかれの南蛮ソース チンジャオロース 鶏団子と豆腐のみそ汁 牛乳 764 kcal 36.4 g 23.6 g 2.6 g	28 ゆで中華めん コーンシュウマイ(2コ) ピリ辛漬け 塩ラーメンスープ 牛乳 746 kcal 33.7 g 18.1 g 4.0 g	29 ごはん 鶏肉のカレー照り焼き ビーフン炒め 山菜みそ汁 牛乳 のりの佃煮 734 kcal 30.7 g 21.7 g 2.8 g	30 米粉アップルチップパン 玉子ロール キャベツのマスタードサラダ クラムチャウダー 牛乳 781 kcal 33.8 g 27.7 g 3.7 g

※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。

日	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 週月	1 kcal 2.0 g 3.0 g 4.0 g
1 週火	5 kcal 6.0 g 7.0 g 8.0 g
1 週水	9 kcal 10.0 g 11.0 g 12.0 g
1 週木	751 kcal 33.4 g 23.2 g 2.2 g
1 週金	767 kcal 33.7 g 31.3 g 3.0 g
2 週月	721 kcal 36.1 g 20.6 g 2.3 g
2 週火	759 kcal 29.4 g 24.6 g 2.9 g
2 週水	827 kcal 39.8 g 22.9 g 2.7 g
2 週木	777 kcal 30.7 g 28.8 g 2.7 g
2 週金	726 kcal 33.3 g 29.9 g 3.9 g
3 週月	802 kcal 30.3 g 23.3 g 2.7 g
3 週火	45 kcal 46.0 g 47.0 g 48.0 g
3 週水	846 kcal 34.4 g 23.8 g 3.2 g
3 週木	781 kcal 35.2 g 27.9 g 2.6 g
3 週金	872 kcal 41.6 g 32.1 g 3.4 g
4 週月	745 kcal 29.5 g 25.3 g 2.2 g
4 週火	803 kcal 29.0 g 23.9 g



ハ	3.3 g
4週水	845 kcal 38.3 g 28.2 g 3.2 g
4週木	721 kcal 38.7 g 20.9 g 2.4 g
4週金	812 kcal 33.8 g 38.1 g 4.2 g
5週月	772 kcal 34.9 g 22.1 g 2.8 g
5週火	764 kcal 36.4 g 23.6 g 2.6 g
5週水	746 kcal 33.7 g 18.1 g 4.0 g
5週木	734 kcal 30.7 g 21.7 g 2.8 g
5週金	781 kcal 33.8 g 27.7 g 3.7 g
※	781 33.8 27.7 3.7