

令和5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
3 ごはん 肉団子の甘酢和え(3コ) 茎わかめの炒め物 冬瓜と厚揚げのみそ汁 牛乳	4 ごはん 鰯(いわし)の蒲焼き 梅風味甘酢和え キムチ汁 牛乳	5 ソフトめん 厚揚げの甘辛煮(2コ) アーモンド入りおひたし かき玉汁 牛乳	6 七夕献立 ごはん 笹かまぼこの磯辺揚げ 短冊きんぴら 七夕汁 牛乳 七夕ゼリー	7 食パン ツナオムレツ アスパラチーズサラダ トマトスープ 牛乳 いちごジャム
757 kcal 29.0 g 22.8 g 3.0 g	730 kcal 29.9 g 23.2 g 2.2 g	854 kcal 42.9 g 27.5 g 3.5 g	766 kcal 28.9 g 19.1 g 2.8 g	751 kcal 31.1 g 24.4 g 3.6 g
牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 茎わかめ 厚揚げ みそ 玉ねぎ しょうが ごぼう にんじん えのきたけ 冬瓜 小松菜 米 ごま油 パン粉 油 さとう	牛乳 鰯 豚肉 生揚げ みそ しょうが キャベツ きゅうり 梅 ごぼう 大根 にんじん 白菜キムチ ねぎ 米 でん粉 油 ごま さとう 春雨 じゃがいも	牛乳 厚揚げ 鶏肉 卵 なると 油揚げ ほうれん草 にんじん もやし えのきたけ 玉ねぎ しいたけ ねぎ 絹さや ソフトめん さとう アーモンド	牛乳 笹かまぼこ 卵 のり さつま揚げ かまぼこ 鶏肉 にんじん きくらげ 玉ねぎ さやいんげん えのきたけ オクラ ぶどう みかん果汁 米 小麦粉 じゃがいも ごま さとう そうめん	牛乳 卵 ツナ 鶏肉 チーズ ベーコン いちご 玉ねぎ にんじん きゅうり キャベツ セロリ アスパラ 玉ねぎ トマト パン ジャム でん粉 油 さとう じゃがいも
10 ごはん カップ納豆 揚げじゃがいものきんぴら 鶏団子とごぼうのみそ汁 牛乳	11 ごはん 鰯(いわし)のオレンジ煮 のり酢おかか和え 麩と野菜の卵とじ 牛乳	12 ソフトめん なす入りミートソース パプリカとキャベツのマリネ 牛乳 冷凍黄桃	13 ごはん 鰹(かつお)カツ ラーメンサラダ かぼちゃと玉ねぎのみそ汁 牛乳	14 パインチップパン チーズロールエッグ ジャーマンポテト ミネストローネ 牛乳
787 kcal 34.7 g 26.0 g 2.1 g	750 kcal 33.3 g 21.7 g 2.7 g	865 kcal 39.1 g 26.2 g 2.5 g	771 kcal 30.7 g 23.1 g 2.2 g	735 kcal 29.9 g 23.4 g 3.7 g
牛乳 納豆 豚肉 鶏肉 豆腐 みそ 枝豆 にんじん えのきたけ しめじ ごぼう ねぎ にんじん 小松菜 米 さとう じゃがいも ごま 油 麩	牛乳 鰯 かまぼこ かつお節 のり 鶏肉 卵 オレンジ キャベツ もやし にんじん しいたけ 玉ねぎ たけのこ さやいんげん 米 さとう じゃがいも 麩	牛乳 豚肉 大豆 チーズ ハム マッシュルーム 玉ねぎ ねぎ なす グリルピーズ もやし にんじん トマト キャベツ バジル 桃 ソフトめん 油 ハヤシルウ さとう	牛乳 鰹 ハム 鶏肉 厚揚げ みそ きゅうり もやし コーン にんじん 玉ねぎ なす ねぎ かぼちゃ 絹さや 米 パン粉 小麦粉 油 ごま さとう	牛乳 卵 チーズ ベーコン ハム パイン 玉ねぎ コーン パセリ にんにく キャベツ セロリ にんじん トマト パン さとう でん粉 バター じゃがいも 油 マカロニ
17 海の日	18 ごはん 鶏肉の薬味ソースかけ わかめのさっぱり和え 大根とじゃがいものみそ汁 牛乳	19 食育の日 ゆで中華めん 揚げぎょうざ(2コ) メンマの炒め物 塩ラーメンスープ 牛乳 冷凍みかん	20 ごはん 厚焼き玉子 五目きんぴら みそワタンスープ 牛乳	21 セルフバーガー 横割り米粉パン ハンバーグトマトソース ごぼうサラダ コンソメスープ 牛乳
	741 kcal 27.5 g 26.3 g 2.7 g	798 kcal 32.8 g 22.9 g 4.1 g	724 kcal 30.0 g 20.3 g 3.2 g	789 kcal 36.1 g 30.3 g 3.8 g
	牛乳 鶏肉 わかめ 油揚げ 豆腐 みそ しょうが 青ねぎ キャベツ きゅうり にんじん 大根 ねぎ 米 でん粉 油 さとう ごま油 春雨 じゃがいも	牛乳 鶏肉 大豆 豚肉 なると 玉ねぎ メンマ もやし にら ねぎ キャベツ たけのこ にんじん みかん 中華めん でん粉 さとう 油 小麦粉 ごま ごま油	牛乳 卵 豚肉 ベーコン みそ ごぼう にんじん 枝豆 メンマ キャベツ ねぎ 小松菜 米 さとう でん粉 油 ごま ワタンスープ	牛乳 鶏肉 大豆 豚肉 ベーコン 玉ねぎ トマト ごぼう キャベツ きゅうり コーン にんじん 玉ねぎ もやし 米粉パン さとう ごま じゃがいも ソニックマヨネーズ
24 給食最終日 半ライス&米粉ナン 夏野菜のキーマカレー ひじきと豆のサラダ セルフコーヒー牛乳	7月の予定 ・4日(火)・・・若宮中 2年給食なし ・5日(水)・・・若宮中 1・2年給食なし ・24日(月)・・・3校 給食最終日	七夕は、中国の古い伝説からきてるといわれています。機(はた)を織るのが上手な織姫と牛飼いの彦星が結婚し、仲がよすぎて仕事を怠けるようになり、天の川の両岸に離されてしまったといわれています。 現代の七夕は、五色の短冊に願いごとを書いて、笹に飾ります。七夕には、夏の野菜を供えたり、そうめんを食べたりします。	8月予定献立 8月の予定 ・25日(金)・・・3校 給食開始	8月25日 給食開始 ココアパン トマトオムレツ キャベツの中華和え ワタンスープ 牛乳
814 kcal 33.2 g 26.9 g 3.8 g				747 kcal 36.9 g 25.9 g 4.0 g
牛乳 豚肉 大豆 ひよこ豆 ツナ えんどう豆 ひじき にんじん 玉ねぎ スターチ なす トマト りんご キャベツ きゅうり コーン 米 米粉ナン 油 さとう カレールウ ハヤシルウ				牛乳 卵 かまぼこ 豚肉 なると 玉ねぎ トマト キャベツ きゅうり にんじん メンマ もやし ねぎ 小松菜 パン さとう 油 ごま ワタンスープ ごま油
28 なすとかぼちゃの夏カレーライス (なすとかぼちゃの夏カレー) フルーツカクテル 牛乳	29 ごま焼き肉丼 (ごま焼き肉) かき玉わかめスープ 牛乳 シークワサータルト	30 大麦めん 鶏肉の天ぷら 切干し大根ののり酢和え 五目汁 牛乳	31 野菜の日 ごはん ビーマン入りメンチカツ 春雨のごま炒め ビリ辛汁 牛乳	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
866 kcal 26.0 g 26.3 g 2.3 g	822 kcal 36.2 g 26.8 g 2.7 g	880 kcal 43.3 g 26.7 g 3.1 g	789 kcal 29.5 g 25.7 g 2.5 g	
牛乳 豚肉 大豆 豆乳 玉ねぎ なす 枝豆 トマト かぼちゃ にんじん りんご みかん 桃 パイン 米 じゃがいも 油 カレールウ さとう	牛乳 豚肉 みそ なると 豆腐 卵 わかめ 大豆 にんにく しょうが 玉ねぎ にら にんじん りんご えのきたけ ねぎ シークワサー 米 さとう 油 ごま油 ごま 米粉 豆乳	牛乳 鶏肉 ツナ のり 豚肉 なると 油揚げ もやし 切干し大根 玉ねぎ ほうれん草 にんじん ねぎ えのきたけ 小松菜 大麦めい 小麦粉 油	牛乳 豚肉 大豆 豆腐 みそ ビーマン 玉ねぎ しょうが にんじん メンマ 小松菜 もやし ごぼう 大根 米 さとう パン粉 油 春雨 じゃがいも	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

※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。