

令和5年 10月 給食だより



加茂市学校町共同調理場

月	火	水	木	金
2 加茂中 振替休業日 (調理場休業日) 給食なし 	3 マーボー丼 (マーボー豆腐) 切干し大根のナムル 牛乳 みかん 757 kcal 32.5 g 23.7 g 2.3 g 牛乳 豚肉 大豆 豆腐 みそ ツナ しいたけ たけのこ 玉ねぎ にら にんじん 切干し大根 もやし コーン ブロッコリー みかん 米 油 さとう でん粉 ごま油	4 ソフトめん きのこ信田煮 ごまじゃこサラダ かしわ汁 牛乳 749 kcal 36.3 g 20.5 g 3.3 g 牛乳 鶏肉 油揚げ ちりめんじゃこ なると しいたけ 玉ねぎ にんじん しめじ キャベツ もやし きゅうり えのきたけ 小松菜 ソフトめん でん粉 パン粉 さとう ごま 油	5 ごはん 鶏肉のレモン和え 茎わかめのきんぴら キャベツのみそ汁 牛乳 790 kcal 31.3 g 27.9 g 2.6 g 牛乳 鶏肉 さつま揚げ 茎わかめ 厚揚げ みそ しょうが レモン果汁 ごぼう にんじん 玉ねぎ キャベツ 米 でん粉 油 さとう ごま油 じゃがいも	6 食パン ミートボール(2コ) ツナごまサラダ 豆腐と春雨のスープ 牛乳 りんごジャム 756 kcal 30.6 g 23.2 g 3.6 g 牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 ツナ ベーコン 豆腐 りんご しょうが キャベツ 玉ねぎ きゅうり えのきたけ にんじん たけのこ もやし ねぎ パン さとう パン粉 油 ごま 春雨
9  スポーツの日	10 目の愛護デー ごはん 鰯(あじ)フライ 野菜のごま和え かき玉みそ汁 ドリンクヨーグルト(ブルーベリー) 742 kcal 28.7 g 16.3 g 2.3 g はっ酵乳 鰯 厚揚げ 卵 みそ ブルーベリー アロニア キャベツ もやし ブロッコリー にんじん しめじ 小松菜 米 パン粉 小麦粉 油 さとう ごま じゃがいも	11 ゆでうどん 厚揚げのごまだれ(2コ) のり酢おかか和え きのこけんちん汁 牛乳 856 kcal 34.3 g 27.7 g 2.8 g 牛乳 厚揚げ かつお節 のり 豚肉 油揚げ キャベツ もやし コーン にんじん しいたけ えのきたけ しめじ ごぼう 大根 玉ねぎ うどん でん粉 油 ごま さとう じゃがいも	12 ごはん 鯖(さば)の生姜煮 卵の花炒り キムチ汁 牛乳 834 kcal 33.5 g 31.0 g 2.6 g 牛乳 鯖 さつま揚げ おから 豆乳 豚肉 豆腐 みそ しょうが しいたけ ごぼう ねぎ にんじん 大根 もやし 白菜キムチ 玉ねぎ 米 さとう 油 じゃがいも	13 米粉パン さつまいもオムレツ 野菜とソーセージのソテー レタスと豆腐のスープ 牛乳 はちみつ&マ&ガリン 761 kcal 34.4 g 29.5 g 3.7 g 牛乳 卵 鶏肉 ソーセージ 大豆 豆腐 玉ねぎ にんじん ほうれん草 キャベツ パセリ トマト えのきたけ レタス 米粉パン はちみつ マ&ガリン 油 さつまいも さとう パン粉
16 中華丼 (中華丼の具) ブロッコリーのサラダ 牛乳 みかん 709 kcal 31.4 g 20.3 g 2.5 g 牛乳 豚肉 いか うずら卵 鶏肉 きくらげ 玉ねぎ たけのこ 白菜 もやし にんじん チンゲン菜 コーン ブロッコリー みかん 米 油 ごま油 でん粉 ごま さとう	17 ごはん 秋刀魚(さんま)の蒲焼き 切り昆布の炒め煮 秋野菜汁 牛乳 849 kcal 29.0 g 31.5 g 2.7 g 牛乳 秋刀魚 さつま揚げ 打ち豆 昆布 鶏肉 みそ しょうが にんじん ごぼう なす 大根 玉ねぎ にんじん 米 でん粉 油 さとう さつまいも	18 ゆで中華めん ポークシュウマイ(2コ) 辛子和え みそラーメンスープ 牛乳 783 kcal 34.9 g 21.2 g 3.7 g 牛乳 豚肉 大豆 かまぼこ みそ 玉ねぎ キャベツ きゅうり にんじん きくらげ にんにく メンマ もやし コーン にら 中華めん でん粉 さとう ごま油 小麦粉 油	19 キラッと新潟米★地場もん献立 ごはん 鶏肉のルレクチェソース きゅうりのピリ辛漬け みそ中華スープ 牛乳 755 kcal 33.4 g 26.9 g 2.5 g 牛乳 鶏肉 昆布 あさり 豚肉 豆腐 みそ ルレクチェ きゅうり キャベツ にんじん しめじ しいたけ 玉ねぎ たけのこ 小松菜 米 でん粉 油 さとう ごま	20 セルフバーガー 米粉横割り丸パン ハンバーグトマトソース ダブルポテトサラダ 野菜スープ 牛乳 803 kcal 35.2 g 30.9 g 3.5 g 牛乳 鶏肉 豚肉 ハム ベーコン 豆腐 玉ねぎ トマト きゅうり コーン にんじん セロリ もやし 白菜 絹さや 米粉パン さとう さつまいも じゃがいも ソイegg マヨネーズ
23 ごはん 麩っカツ(2コ) たくあんのおかか和え みそおでん 牛乳 760 kcal 26.1 g 21.9 g 2.6 g 牛乳 かつお節 がんもどき ちくわ うずら卵 昆布 みそ たくあん もやし きゅうり にんじん 大根 米 麩 小麦粉 パン粉 油 ごま 里いも	24 秋の味覚カレーライス (カレー) フルーツヨーグルト和え 牛乳 796 kcal 23.3 g 21.3 g 2.6 g 牛乳 鶏肉 ヨーグルト しめじ マッシュルーム 玉ねぎ りんご トマト バイン缶 もも缶 みかん缶 ルレクチェ 米 さつまいも 油 カレールウ ハヤシルウ さとう	25 ソフトめん 焼き栗コロッケ ごま酢和え かき玉かけ汁 牛乳 874 kcal 35.9 g 25.9 g 3.0 g 牛乳 ツナ 鶏肉 なると 油揚げ 卵 切干し大根 キャベツ にんじん ほうれん草 えのきたけ ねぎ しいたけ 玉ねぎ 小松菜 ソフトめん 栗 さつまいも ごま パン粉 小麦粉 さとう 油	26 ごはん ほっけの塩焼き 厚揚げのみそ炒め じゃがいものみそ汁 セルフコーヒー牛乳 728 kcal 35.9 g 20.8 g 3.4 g 牛乳 ほっけ 豚肉 厚揚げ みそ 油揚げ わかめ しょうが キャベツ にんじん 枝豆 もやし ねぎ 米 油 じゃがいも さとう	27 バインチップパン オムレツトマトソース 海藻サラダ かぼちゃのシチュー 牛乳 776 kcal 28.8 g 26.9 g 3.5 g 牛乳 卵 ツナ わかめ ひじき 鶏肉 豆乳 生クリーム バイン トマト きゅうり コーン キャベツ にんじん かぼちゃ 玉ねぎ マッシュルーム しめじ パン さとう 油 ごま かぼちゃ バター じゃがいも 和肉め
30 加茂中 振替休業日 (調理場休業日) 給食なし 	31 ごはん 照り焼きチキン 切干し大根の磯マヨ和え いも団子汁 牛乳 かぼちゃのデザート 790 kcal 27.7 g 26.9 g 2.4 g 牛乳 鶏肉 のり かつお節 かまぼこ 油揚げ 豆乳 切干し大根 もやし きゅうり にんじん しいたけ 大根 ねぎ 小松菜 かぼちゃ 米 さとう でん粉 ごま ソイegg マヨネーズ じゃがいも	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 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	10月の予定 ・ 2日…加茂中・葵中振替休業日 給食なし ・ 23日…若宮中振替休業日 ・ 30日…加茂中・葵中振替休業日 給食なし 	

※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。