

東棟 5月 学校給食献立表

令和7年度 鶴岡市学校給食センター

日曜	献立名 牛乳は毎日1本(200cc)つきます。 ◎新しい料理 下線 統一メニュー 地産地消ウィーク:19日~23日	材 料 名 と 体 の は た ら き						 【れんらく・ひとくちメモ】 このマークは「エコベジ」の日 ★は「エコベジ食材」	エネルギー 和加リー 小学校 中学校
		熱や力になるもの (きいろ)		体をつくるもの (あか)		体の調子をとどめるもの (みどり)			
		5群	6群	1群	2群	3群	4群		
		穀類	油脂	肉・魚・大豆	小魚・海藻・牛乳	緑黄色野菜	その他の野菜		
		炭水化物	脂肪	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン		
1 木	【子どもの日献立】 青菜ごはん・たけのこのうま煮・米麺のサラダ ローストチキン・たいやき	ごはん・さとう こめこめん こむぎこ あずき	マヨネーズ あぶら	なまあげ さつまあげ ハム とりにく	ぎゅうにゅう	ひろしな にんじん	たけのこ こんにやく キャベツ・きゅうり とうもろこし しょうが・にんにく たまねぎ	5月5日は子どもの日です。平安時代から端午の節句としてお祝いされてきました。今日の子どもの日献立は、成長の早いたけのこを使いたうま煮や、こいのぼりをイメージしたたいやきがつきます。	735 892
	2 金	ごはん・じゃがいもと生揚げのみそ汁 チキンライスの具・ハムチーズサンドフライ	ごはん じゃがいも さとう こむぎこ パンこ	あぶら	なまあげ みそ とりにく ハム	ぎゅうにゅう チーズ	ほうれんそう にんじん★ たまねぎ とうもろこし	給食のごはんは、1年を通して鶴岡産のはえぬぎです。他にも、つや姫や雪若丸が出る時もありますので、楽しみにしてください。 連絡:チキンライスの具はごはんに混ぜて食べてください。	691 882
7 水	【セルフサンド給食】 切り目入りコッペパン・フルーツポンチ ◎カレーパンの具・県産豚ももカツ	パン・さとう こむぎこ パンこ でんぶん	あぶら カレールウ	とうにゅう ぶたにく	ぎゅうにゅう	トマト	ラフランス もも・りんご ぶどう・レモン たまねぎ・しょうが にんにく・とうもろこし	今日は、パンにカレーパンの具とももカツををはさんで食べます。給食前の手洗いは大切ですが、パンのように直接食べ物に触る時は特に丁寧に手を洗い、きれいにしてから食べましょう。	652 836
	8 木	ごはん・肉豆腐 マカロニサラダ・根菜つくね	ごはん・さとう マカロニ さといも でんぶん	マヨネーズ	ぶたにく とうふ・ハム とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん★ こんにやく たまねぎ ねぎ・しいたけ きゅうり・ごぼう れんこん	人参に含まれるカロテンは、体の中でビタミンAに変わり、肌やのどの粘膜を守ったり、免疫力を高める働きがあります。	624 759
9 金	ごはん・いももち汁・ひじき煮 県産豚肉入りコロッケ・クラスソース	ごはん いももち さとう パンこ じゃがいも	あぶら	ぶたにく なまあげ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん★	ごぼう・ねぎ こんにやく えだまめ たまねぎ	いももちは、蒸したじゃが芋に片栗粉や小麦粉を混ぜて丸めたものです。北海道の郷土料理で、地域によっては「いもだんご」と呼ばれています。	674 831
	12 月	ごはん・生揚げとわかめのみそ汁・焼肉丼の具 ◎米粉の揚げたこ焼き(低1個 他2個)	ごはん さとう でんぶん こめこ	あぶら ごまあぶら	なまあげ みそ ぶたにく たこ	ぎゅうにゅう わかめ あおのり	ねぎ・ごぼう たまねぎ キャベツ	今年開催している大阪・関西万博にちなんで、大阪名物たこ焼きの登場です。158か国が集まる博覧会だそうです。山形県で博覧会があるとしたら、どんな名物を世界の人に紹介したいですか? 連絡:焼肉丼の具はごはんにかけて食べてください。	624 744
13 火	ゆかりごはん・大豆と豚肉の炒り煮 バンバンジー・ほっけ一夜干し焼き	ごはん さとう じゃがいも	ごま ごまあぶら	ぶたにく だいたず さつまあげ とりにく ほっけ	ぎゅうにゅう	しそ にんじん	こんにやく ねぎ もやし きゅうり しょうが	給食の大豆は、鶴岡で育てられた大豆です。秋に収穫した後、乾燥して保管できるので、1年中食べることができます。 連絡:ほっけは骨に注意して食べてください。	582 711
	14 水	【セルフサンド給食】 食パン・野菜スープ ◎ツナサンドの具・ミートソースオムレツ	パン じゃがいも さとう でんぶん	あぶら マヨネーズ	ウインナー ツナ とりにく ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト	とうもろこし マッシュルーム きゅうり たまねぎ	今日のツナサンドの具は、新しいメニューです。きゅうりも入って食感が楽しめます。食パンにはさんで食べてください。
15 木	ごはん・鶏飯のスープ 鶏飯の具・米粉入り春巻き	ごはん・さとう こむぎこ こめこ でんぶん はるさめ こなあめ	あぶら	とりにく たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう	はねぎ にんじん	しいたけ だいこん キャベツ しょうが たまねぎ	鶏飯は給食の人気メニューの1つです。今年初めての登場です。鶏飯は鹿児島県の郷土料理です。ごはんに具をのせ、汁をかけて食べてください。	622 784
	16 金	ごはん・みそワタンスープ 野菜ソテー・フィレオチキン	ごはん ワタン でんぶん こむぎこ	ごまあぶら あぶら	ぶたにく みそ ペーコン とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん★ ベビーリーフ	たまねぎ・もやし しいたけ・ねぎ しょうが・にんにく キャベツ★ とうもろこし	野菜ソテーのベビーリーフは、鶴岡産です。ベビーリーフとは、芽が出てから30日位までの、レタスや水菜など葉のことをいいます。地域の資源や自然の力を生かした有機栽培で育てられています。
19 月	ごはん・ふりかけ・けんちん汁・大豆とツナのサラダ 県産豚肉入り肉団子甘酢あん(低1個 他2個)	ごはん こむぎこ いももち さとう こめこ みずあめ	ごま・あぶら マヨネーズ	いわしぶし かつおぶし なまあげ ぶたにく だいたず・ツナ	ぎゅうにゅう のり	にんじん★	こんにやく ごぼう・ねぎ とうもろこし きゅうり・たまねぎ だだちゃめ	ごまは、1粒は小さいですが、骨を作るカルシウムや血を作る鉄などがたくさん含まれています。粒のまま食べるよりも、すりつぶして食べるとより栄養の吸収がよくなります。	669 784
	20 火	ごはん・とん汁 ちりめんサラダ・かぼちゃひき肉フライ	ごはん じゃがいも さとう・こむぎこ パンこ・でんぶん	あぶら	ぶたにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん かぼちゃ	ごぼう・ねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ	ちりめんはいわしの稚魚です。骨まで食べられるので、成長期に大切なカルシウムをとることができます。サラダに入れることで食感も楽しめます。
21 水	ごはん・わかめスープ・ホイコーロー 彩り野菜の卵焼き	ごはん さとう でんぶん	あぶら	とうふ ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん★ ピーマン ほうれんそう	たけのこ ねぎ キャベツ★ にんにく たまねぎ	ホイコーローは中華料理の人気メニューの1つです。この料理に使われているキャベツには、天然の胃腸薬と言われるビタミンUが多く含まれています。	610 745
	22 木	ごはん・もうそう汁・野菜のアーモンド和え たらのヤンニョムソース	ごはん さとう でんぶん	アーモンド あぶら	ぶたにく なまあげ みそ・たら	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	たけのこ・しいたけ キャベツ・もやし にんにく・しょうが	もうそう汁は、庄内地方を代表する郷土料理です。もうそう・しいたけ・生揚げが基本の具材です。これに加えて、豚肉を入れたり酒粕を入れて、家庭ごとの味付けも楽しめます。 連絡:たらは骨に注意して食べてください。
23 金	ごはん・山菜汁・挽肉の炒り煮 ほうれん草ぎょうざ(低1個 他2個)	ごはん・ふ さとう こむぎこ でんぶん	ごまあぶら	なまあげ みそ ぶたにく たまご とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん★ ほうれんそう	わらび・みず えのきだけ なめこ・たまねぎ キャベツ・しょうが	山菜は、春を感じる食材です。その中でも今日の山菜汁に入っているわらびは、汁もの他にも1本ずつ漬物にして食べたりもします。たくさんとれたものは塩漬けにして冬まで保存できます。	606 719
	26 月	【上郷小学校希望献立】 わかめごはん・たまごスープ・海草サラダ 鶏肉の唐揚げ(小2個 中3個)・お米のムース	ごはん・でんぶん こむぎこ こめこ さとう・みずあめ	あぶら	たまご とりにく	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ とさかのり だっしふんにゅう	にんじん ほうれんそう しそ	たまねぎ とうもろこし きゅうり	今日は上郷小学校の希望献立です。給食の人気メニューが並びました。お米のムースのお米は山形県産です。デザートまで味わって食べてください。
27 火	ごはん・小松菜のみそ汁 三色そばろ・餃子(低1個 他2個)	ごはん・さとう じゃがいも しょうしんこ でんぶん こむぎこ	あぶら ごまあぶら	なまあげ みそ ぶたにく たまご とりにく	ぎゅうにゅう	こまつな にら	しょうが えだまめ キャベツ たまねぎ	卵はビタミンC以外の栄養がほとんど含まれている食品です。卵黄には脳の働きを良くするレシチンが多く含まれます。 連絡:三色そばろはごはんにかけて食べてください。	638 763
	28 水	やまがたこめ 山形米パン・カレーコンソメスープ 焼きそば・チーズフォンデュコロッケ	こめこ・パン ちゅうかめん こむぎこ・パンこ じゃがいも でんぶん	あぶら	ウインナー ぶたにく	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう チーズ	にんじん★ マッシュルーム キャベツ★ もやし	山形米パンは、山形県でとれたお米を粉にして給食用のパンにしています。もちもちとした食感と米の甘みが特徴です。	639 835
29 木	ごはん・ポテトあんかけ・キムチサラダ さば昆布醤油干し焼き	ごはん じゃがいも でんぶん さとう	ごま	ぶたにく さば	ぎゅうにゅう	にんじん★	だだちゃめ もやし キャベツ★ きゅうり	じゃがいもは、風邪などを予防し免疫力を高めるビタミンCが豊富です。ビタミンCは熱に弱いのですが、じゃが芋のビタミンCは加熱しても壊れにくい性質があります。 連絡:さばは骨に注意して食べてください。	637 778
	30 金	ごはん・玉ねぎのみそ汁 野菜ごま和え・チーズ入りハンバーグ	ごはん さとう パンこ でんぶん	ごま	なまあげ みそ とりにく たまご	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん★ ほうれんそう	たまねぎ しめじ・ねぎ キャベツ★	給食に使っている豆腐・生揚げ・みそは鶴岡産大豆から作られています。畑の肉といわれる大豆は、体を作るたんぱく質が豊富です。