

令和7年度

5月学校給食こんだて表

鶴岡市榎引学校給食センター

日曜	献立名	材 料 名 と 体 の は た ら き						ひとくちメモ・れんらく	エネルギー 和加小 小学校 中学校
		炭や力になるもの (きいろ)		体をつくるもの (あか)		体の調子をととのえるもの (みどり)			
		5群 穀類	6群 油脂	1群 肉・魚・大豆	2群 小魚海草牛乳 無機質	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜		
		炭水化物	脂質	たんぱく質		カロテン	ビタミン		
1木	ごはん・こんふ抹茶ふりかけ 山菜汁・豚肉の抹茶マヨネーズ焼き ごぼうサラダ	ごはん でんぷん さとう	マヨネーズ あぶら こま	なまあげ みそ ふたにく ツナ	ぎゅうにゅう こんふ のり	にんじん	たけのこ わらび ねぎ ごぼう きゅうり コーン	607 736	
2金	【こどもの日献立】菜めし・かしわもち かまぼこ入りすまし汁 鶴岡産ほっけフライ・大豆サラダ	ごはん さとう パンこ でんぷん かしわもち	あぶら こま	かまぼこ とうふ ほけ汁 だいず かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ひろしまな きょうな だいにんば	しめじ ねぎ きゅうり キャベツ	615 737	
7水	ごはん・キャベツのみそ汁 いわしのかば焼き ふきの煮つけ	ごはん さとう でんぷん	あぶら こま	なまあげ みそ いわし さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	えのきだけ キャベツ ねぎ しょうが ふき こんにゃく	611 745	
8木	コッパン・県産米粉の白菜クリームシチュー ホットドッグハンバーグ・ケチャップ小袋 海藻サラダ	パン じゃがいも こめこ さとう でんぷん	あぶら	ふたにく とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム わかめ のり	にんじん パセリ	たまねぎ はくさい きゅうり キャベツ コーン	628 762	
9金	ごはん・さつき汁 鶏肉の香味焼き ただちや豆入りビーンズサラダ	ごはん さとう	ごまあぶら マヨネーズ	ふたにく なまあげ みそ とりにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん	たけのこ・ふき こんにゃく・ねぎ にんにく・しょうが ただちやまめ きゅうり キャベツ	621 762	
12月	コーン入りビビンバ(ごはん・ビビンバの真) わかめスープ かぼちゃとさつまいものコロック	ごはん さとう じゃがいも さつまいも パンこ	ごまあぶら こま あぶら	とりにく とうふ ふたにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん かぼちゃ ほうれんそう	しょうが ねぎ・にんにく コーン もやし たまねぎ	616 758	
13火	ごはん・大根のみそ汁 鶴岡産わらさのごま味噌焼き 庄内麩のけんちん煮	ごはん さとう ふ	ごまあぶら あぶら	なまあげ みそ わらさ かまぼこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいにん ねぎ しょうが キャベツ	607 738	
14水	チキンライス(ごはん・チキンライスの真) ひよこ豆入り野菜スープ ブレンオムレツ	ごはん じゃがいも さとう でんぷん	あぶら バター	ベーコン ひよこめめ たまご とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ パプリカ	たまねぎ マッシュルーム コーン	627 764	
15木	ごはん・肉じゃが 鶴岡産たらフライ・バックソース ちりめんサラダ	ごはん じゃがいも さとう パンこ でんぷん	あぶら こま	ふたにく たら だいず	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん いんげん	こんにゃく たまねぎ きゅうり キャベツ	606 738	
16金	ごはん・ごぼう汁 菁じそ入り国産とりつくね 切干しと小松菜のナムル	ごはん さとう でんぷん パンこ こむぎこ	ごまあぶら こま	ふたにく なまあげ とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな しそ	ごぼう しいたけ・ねぎ しょうが だいにん もやし たまねぎ	618 764	
19月	カレー(麦ごはん・ポークカレー) フレンチサラダ 冷凍ピーチ	ごはん おむぎ じゃがいも さとう	バター カレールー あぶら	ふたにく ハム	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト	もも・にんにく たまねぎ りんご キャベツ きゅうり	649 783	
20火	ごはん・★もうそう汁 鶴岡産甘塩鯖焼き みずのけんちん	ごはん さとう	あぶら	ふたにく なまあげ みそ さけ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	たけのこ しいたけ みず こんにゃく	607 739	
21水	ごはん・新たまねぎのみそ汁 さばの昆布醤油焼き 野菜のごま和え	ごはん さとう	ごま	なまあげ みそ さば	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	しめじ たまねぎ キャベツ もやし	623 761	
22木	山形米パン・いちごジャム 鶴岡産ペビーリーフ入り卵スープ 豚肉のバジル焼き にんじんサラダ	パン こめこ でんぷん みずあめ さとう	あぶら	ベーコン たまご ふたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ペビーリーフ バジル	にんにく たまねぎ しょうが きゅうり いちご りんご	603 754	
23金	ごはん・みずのみそ汁 あんかけ鶴岡メンチ・★キムチサラダ 鶴岡の縁起菓子：きつねめん(もろこし)	ごはん じゃがいも さとう でんぷん もろこし パンこ こむぎこ	あぶら こま	なまあげ みそ ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	みず しいたけ キャベツ もやし きゅうり たまねぎ	620 756	
26月	山菜丼(ごはん・山菜丼の真) たまごのうま塩スープ パオズ(低1こ・他2こ)	ごはん でんぷん さとう パンこ こむぎこ	ごまあぶら こま	たまご とりにく あぶらあげ ふたにく	ぎゅうにゅう わかめ ひじき	にんじん	もやし・ねぎ たけのこ こんにゃく ごぼう ふき わらび・キャベツ たまねぎ	629 745	
27火	米粉のハヤシライス(ごはん・ハヤシの真) ゆかり漬け 豆乳プリン	ごはん じゃがいも みずあめ さとう でんぷん	バター ハヤシルウ	ふたにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん トマト しそ	にんにく たまねぎ マッシュルーム えだまめ キャベツ きゅうり・うめ	662 781	
28水	ごはん・小松菜のみそ汁 かつおカツ・バックソース れんこん炒め	ごはん さとう パンこ こむぎこ でんぷん	あぶら こま ごまあぶら	なまあげ みそ さつまあげ かつお	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん いんげん	もやし ねぎ れんこん こんにゃく たまねぎ しょうが	610 751	
29木	黒パン・煮込みうどん 棒きょうざ コロコロポテトサラダ	パン・うどん けるさとう じゃがいも パンこ・さとう でんぷん こむぎこ	マヨネーズ	ふたにく あぶらあげ ハム ふたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー にら	ごぼう しいたけ・ねぎ きゅうり コーン キャベツ たまねぎ	655 822	
30金	ごはん・味付けのり じゃがいものみそ汁 ハムチーズサンドフライ・芽ひじきの煮つけ	ごはん じゃがいも さとう みずあめ パンこ こむぎこ	あぶら	あぶらあげ ふたにく だいず ちくわ ハム みそ	ぎゅうにゅう ひじき チーズ	こまつな にんじん いんげん	ねぎ こんにゃく しいたけ	614 777	

※都合により献立や食材が変更になる場合があります。