

東棟 6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 ●はカミカミメニュー 地産地消ウィーク:16日~20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 和食 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)		体の調子をととのえるもの (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		
2月	ごはん・小松菜と麩のみそ汁 ●チンジャオロウスウ・しそ入りつくね	ごはん・ふさとう でんぶん パンこ	あぶら ごまあぶら	どうふ・みそ ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	こまつな ピーマン にんじん★ しそ	ねぎ しょうが にんにく たけのこ たまねぎ	つくねに入っている青じそには強い殺菌や防腐作用があり食中毒予防にも効果があります。青じそは大葉とも呼ばれます。	620 752
3火	かおりごはん・茎わかめのみそ汁 ●カミカミサラダ ◎●ししゃもフリッター(低1個 他2個)	ごはん じゃがいも さとう こむぎこ でんぶん	あぶら ごまあぶら	なまあげ みそ・ツナ ししゃも	ぎゅうにゅう わかめ かんてん おきあみ あおさ	しそ にんじん	たまねぎ ごぼう きゅうり どうもろこし	6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。今月の献立にはかみごたえのある献立がたくさん入っています。一口ずつかむことを意識して食べてみてください。	665 789
4水	ごはん・とん汁・にんじんしりしり ●厚切りハムステーキ	ごはん	あぶら	ぶたにく なまあげ みそ・ツナ たまご・ハム	ぎゅうにゅう	にんじん★	ごぼう こんにやく ねぎ	にんじんしりしりは沖縄県の郷土料理です。「しりしり」は沖縄の方言で「千切り」という意味です。	616 754
5木	ごはん・わかめと生揚げのみそ汁 デジブルコギ丼の具・野菜コロッケ	ごはん・さとう こむぎこ パンこ こめこ・でんぶん じゃがいも	あぶら ごまあぶら ごま	なまあげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん★ にら さいいんげん	ねぎ・どうもろこし にんにく たまねぎ もやし しいたけ	韓国語で「デジ」は豚肉、「ブルコギ」は肉を焼いた料理のことをいいます。連絡:デジブルコギ丼の具をごはんにかけて食べてください。	644 791
6金	ごはん・肉じゃが キャベツのみそドレッシング和え ●由良・鼠ヶ関産サメフライ・クラスソース	ごはん じゃがいも さとう・パンこ こむぎこ でんぶん	あぶら	ぶたにく ハム・みそ サメ	ぎゅうにゅう	にんじん★ さいいんげん こまつな	たまねぎ こんにやく キャベツ どうもろこし	サメは世界に約400種類が存在すると言われ、サメのひれはふかひれに、肝臓には化粧品や健康食品に使われる成分が、軟骨に含まれる成分は治療薬にも使われます。	595 725
9月	【西郷小学校希望献立】 ごはん・ふかひれスープ・キムチサラダ チーズ入りハンバーグ・はちみつレモンゼリー	ごはん・さとう でんぶん パンこ はちみつ みずあめ	ごまあぶら ごま	ふかひれ たまご とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ たまご	にんじん	たけのこ・きくらげ しいたけ・ねぎ もやし・キャベツ きゅうり・たまねぎ レモン	今日は西郷小学校の希望献立です。給食で人気の献立が並びましたので、残さずおいしく食べてください。	617 724
10火	ごはん・●トッポギスープ ◎野菜とアーモンドのサラダ・●みそカツ	ごはん・トッポギ さとう こむぎこ パンこ でんぶん	アーモンド あぶら	とりにく ハム ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん★ オクラ	たけのこ・もやし きくらげ ねぎ キャベツ どうもろこし	トッポギは韓国料理です。トクは「餅」ポギは「炒める」を意味します。韓国では甘辛く煮込んだものを食べるそうです。今日は星型のトッポギが入ったスープです。	663 817
11水	【セルフサンド給食】 切り目入りコッペパン・●ポークビーンズ ツナサラダ・粗挽きウインナー・ヨーグルト	パン じゃがいも	あぶら	だいた ぶたにく ツナ ウインナー	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん★	たまねぎ キャベツ きゅうり	ポークビーンズは、豚肉と豆を主な材料としたトマト味の煮込み料理で、アメリカの代表的な家庭料理です。豆は鶴岡産の大豆です。連絡:パンにウインナーをはさんで食べてください。	630 786
12木	ごはん・◎酸辣湯 ウインナーと野菜のみそ炒め あじ磯辺フライ・クラスソース	ごはん でんぶん パンこ こむぎこ	ごまあぶら あぶら	たまご ぶたにく どうふ ウインナー みそ・あじ	ぎゅうにゅう あおさ	にんじん★ にら ピーマン	もやし きくらげ しょうが キャベツ たまねぎ	新メニューの酸辣湯は酸味がある少し辛い中華料理で、年中食べられているスープです。連絡:あじのフライは骨に注意して食べてください。	634 777
13金	ごはん・じゃがいもとにらのみそ汁 キャベツのペペロンチーノ・●鶏肉香味焼き	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら	なまあげ みそ ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	にら にんじん★	たまねぎ キャベツ★ にんにく しょうが	キャベツはヨーロッパが原産の野菜ですが、品種改良などを重ねた結果、現在は日本全国で一年を通して栽培されています。胃の調子を整えてくれる働きがあります。	616 770
16月	ごはん・ごまキムチ汁 ◎だだちゃ豆入り山形のだし ショウロンポウ(低1個 他2個)	ごはん さいとも パンこ こむぎこ でんぶん	ごま	ぶたにく あぶらあげ みそ とりにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん★ パプリカ オクラ	もやし ねぎ はくさい・なす きゅうり・みょうが だだちゃまめ たまねぎ	「だし」は山形県で食べられている即席の漬物です。なす、きゅうり、オクラ、鶴岡の在来作物のだだちゃ豆やみょうがも入っています。夏の食卓の定番の料理です。	652 761
17火	ごはん・ポークカレー・●鶴岡ビーンズサラダ 五目卵焼き	ごはん じゃがいも さとう でんぶん	カレーウ あぶら	ぶたにく だいた とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん★	にんにく・しょうが たまねぎ・りんご だだちゃまめ キャベツ・きゅうり しいたけ・グリーンピース	ビーンズサラダの枝豆は鶴岡産のだだちゃ豆を使っています。だだちゃ豆の香りやうま味を味わって食べてください。	638 784
18水	小さいレーズンパン・リヤンパンメン 棒ぎょうざ	パン ちゅうかめん こむぎこ パンこ・さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	たまご・ハム ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら	きゅうり キャベツ たまねぎ ねぎ レーズン	今年初のリヤンパンメンの登場です。6月~9月は、毎月給食に出ます。スープのかくし味と和風のだしを使っているため酸味が和らいて食べやすくなります。	688 875
19木	ごはん・キャベツのみそ汁・●切干大根のナムル ●由良・鼠ヶ関産わらさのチリソース	ごはん でんぶん さとう みずあめ	ごまあぶら あぶら	なまあげ みそ・ハム わらさ	ぎゅうにゅう	こまつな ピーマン トマト	キャベツ★・ねぎ だいこん・きゅうり しょうが にんにく たまねぎ	今日のわらさは由良・鼠ヶ関産です。わらさは成長と共にいなし→わらさ→ぶりと名前が変わる出世魚です。連絡:わらさは骨に注意して食べてください。	623 765
20金	【鶴岡産雪若丸給食】 ごはん(雪若丸)・かきたま汁・●きんぴらごぼう 鶴岡産豚肉のメンチカツ・クラスソース	ごはん でんぶん パンこ	あぶら・ごま ごまあぶら	たまご どうふ・みそ さつまあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう	ペビーリーフ にんじん さいいんげん	しいたけ こんにやく ごぼう たまねぎ	ごぼうに含まれている食物せんいは、便秘を防いだり腸や血管をきれいにしてくれたり、ガンの予防にも効果があると言われていいます。	697 847
23月	【鶴岡産つや姫給食】 ごはん(つや姫)・小松菜と生揚げのみそ汁 ポークチャップ・焼きポテト(小1個 中2個)	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	なまあげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	ねぎ たまねぎ マッシュルーム にんにく	小松菜には貧血予防に効果のある鉄分や、歯や骨の成分になるカルシウム、皮膚の粘膜を丈夫にするカロテンが他の野菜より豊富です。	586 751
24火	ごはん・わかめふりかけ・チンゲン菜のみそ汁 パンサンスー 鶏と野菜のフリット(低1個 他2個)	ごはん さとう じゃがいも はるさめ こむぎこ	ごま ごまあぶら あぶら	なまあげ みそ・たまご とりにく	ぎゅうにゅう わかめ ちりめん	チンゲンサイ にんじん ほうれんそう	きゅうり しょうが たまねぎ キャベツ	チンゲン菜はビタミンやカルシウム、食物せんいが豊富な中国野菜です。チンゲン菜のようなアブラナ科の野菜にはガンをおさえる働きもあります。	627 743
25水	【セルフサンド給食】切り目入りコッペパン コンソメスープ・ミートソーススパゲティ・野菜グラタン やまがた紅王(小)・ドライブルー(中)	パン・スパゲティ さとう・こめこ じゃがいも でんぶん みずあめ	あぶら	ベーコン ぶたにく おから どうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ トマト ほうれんそう	たまねぎ・キャベツ マッシュルーム にんにく・どうもろこし さくらんぼ(小) ブルー(中)	スパゲティは細長いパスタでイタリア語で「ひも」という意味の「スパゴ」から名前がつけました。連絡:パンにスパゲティをはさんで食べてください。	627 823
26木	ごはん・玉ねぎと豆腐のみそ汁 ◎かぼちゃとだだちゃ豆のごまあえ ●鶏肉のレモンソース	ごはん さとう でんぶん	ごま あぶら	どうふ・みそ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	かぼちゃ	たまねぎ だだちゃまめ レモン	かぼちゃは肌や粘膜を丈夫にして、感染症などに対する抵抗力をつけてくれるビタミンAが豊富です。	628 774
27金	ごはん・米麺のスープ・ひじきサラダ さばのカレー煮	ごはん こめこめん さとう	ごま ごまあぶら	ぶたにく ハム・さば	ぎゅうにゅう ひじき	チンゲンサイ にんじん★	しいたけ ねぎ きゅうり どうもろこし だだちゃまめ	ひじきには体に必要な量はほんの少しですが取らないと生きていけないカリウムや鉄、ヨウ素などのミネラルという栄養がたくさん含まれています。	631 792
30月	ごはん・わかめスープ・ピビンバ 豆腐ナゲット(低1個 他2個)	ごはん さとう 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 ぶたにく だいた みそ たまご どうふ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん	ねぎ・しょうが にんにく もやし えだまめ たまねぎ	わかめなどの海藻のぬるぬるは水に溶ける食物せんいです。余分なあぶらを体の外に出してくれる働きをします。連絡:ピビンバはごはんにのせて食べてください。	607 725