令和7年度　6月学校給食こんだて表

鶴岡市櫛引学校給食センター

日曜	献立名 牛乳は毎日１本（２００cc）つきます 地産地消ウィーク：17日～23日 下線：統一メニュー　●：カミカミメニュー	材料名と体のはたらき 熱や力になるもの（きいろ） 5群 穀類 炭水化物	6群 油脂 脂質	体をつくるもの（あか） 1群 肉・魚・大豆 たんぱく質	2群 小魚,海草,牛乳 無機質	体の調子をととのえるもの（みどり） 3群 緑黄色野菜 カロテン	4群 その他の野菜 ビタミン	ひとくちメモ・れんらく ←このマークがある日は「エコベジの日」 ★マークは「エコベジ食材」	エネルギー キロカロリー 小学校 中学校
2 月	ごはん・●山菜汁 えびカツ・パックソース 野菜のごま和え・河内晩柑	ごはん さとう でんぷん パンこ こむぎこ	あぶら ごま	なまあげ みそ えび	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	かわちばんかん たけのこ みず・ねぎ キャベツ★ もやし	給食センターでは限りある資源を大切にするために、にんじんの皮、しいたけの軸、キャベツの芯なども給食に使用し、食品ロス削減に努めています。献立表に「エコベジ」マークや「エコベジ食材（★マーク）」のある日に実施しています。	626 778
3 火	だだちゃ豆入りタコライス （ごはん・タコライスの具） チーズ入りグリーンサラダ はちみつレモンゼリー	ごはん みずあめ さとう はちみつ	あぶら	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パプリカ トマト ブロッコリー	にんにく たまねぎ だだちゃまめ キャベツ★ きゅうり レモン	レモンのすっぱさは、胃腸の働きをよくしてくれるので、食欲のない時にぴったりです。レモンにはクエン酸が多くふくまれており疲労回復にも役立ちます。連絡…ごはんにタコライスの具をのせて食べてください。	677 792
4 水	ごはん・みそワンタンスープ ●根菜つくね ●切干大根のナムル	ごはん ワンタン さといも でんぷん さとう	ごまあぶら ごま	ぶたにく みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら	しょうが・にんにく たけのこ・しいたけ もやし・だいこん コーン・きゅうり ごぼう・たまねぎ れんこん	切り干し大根は、おなかをきれいにしてくれる食物せんいが多くふくまれていて、かみ応えのある食材です。今月はよくかんで食べて欲しい料理に●マークがついていますので、かむことを意識して食べてみてください。	613 734
5 木	ナン・ドライカレー アスパラ入り野菜スープ・かぼちゃグラタン ココアミルメーク	ナン さとう じゃがいも こめこ みずあめ でんぷん	バター こめこｶﾚｰﾙｳ ココア	ベーコン ぶたにく だいず おから とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス パセリ トマト かぼちゃ	たまねぎ キャベツ★ にんにく えだまめ マッシュルーム	アスパラガスには、疲労回復に効果のあるアスパラギン酸というアミノ酸が多くふくまれていて、高血圧を予防し、血液をサラサラにしてくれます。	643 833
6 金	●キムタク丼（ごはん・キムタク丼の具） わかめのみそ汁 豆腐ナゲット（小2こ・中3こ）	ごはん さとう こむぎこ	あぶら ごま	なまあげ みそ ぶたにく とうふ いとより とうにゅう	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ	ねぎ・しょうが たまねぎ・えだまめ コーン・はくさい だいこん にんにく	日本人は昔から、わかめや昆布などの海草を食べてきました。海草は海の野菜といわれるほど栄養たっぷりで、疲れをとってくれるヨードという栄養も多くふくまれています。	644 809
9 月	ごはん・じゃがいものみそ汁 鶏肉の朝鮮焼き けんちん煮	ごはん じゃがいも さとう	ごまあぶら ごま あぶら	なまあげ みそ とりにく ちくわ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	ねぎ にんにく しょうが キャベツ★ しめじ	じゃがいもには、体や脳のエネルギーになる炭水化物のほかに、体の中の塩分バランスを保つカリウムや、ビタミンCも多くふくまれています。	606 737
10 火	ごはん・にら玉スープ さばサラサ焼き ●だだちゃ豆入りビーンズサラダ	ごはん でんぷん さとう	ごま あぶら	とうふ たまご だいず さば	ぎゅうにゅう	にら にんじん	しいたけ だだちゃまめ きゅうり キャベツ★	今が旬のにら。にら独特のにおいは硫化アリルといわれるものです。ビタミンＢ１の吸収をよくしたり、血の流れをよくしてくれます。	610 744
11 水	ごはん・中華春雨スープ ●揚げしそぎょうざ（小2こ・中3こ） ●五目きんぴらごぼう	ごはん はるさめ さとう パンこ でんぷん こむぎこ	ごまあぶら あぶら ごま	とりにく とうふ さつまあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん しそ にら	しょうが もやし しいたけ ねぎ・ごぼう こんにゃく キャベツ	ごぼうを食べている国は世界でもとても少ないです。ごぼうは、食物せんいが多く、おなかの中をきれいにして大腸がんを防いでくれたり、とりすぎたコレステロールを外に出してくれます。	605 752
12 木	コッペパン・米粉のシチュー あらびきロングウインナー・ケチャップ小袋 ツナサラダ	パン じゃがいも こめこ	あぶら	ぶたにく ツナ ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ★ コーン きゅうり	毎日給食前に手を洗っていますか？水でサッとぬらしただけの手洗いでは手の汚れは落ちません。石けんを泡立てて、きれいに洗った手で給食を食べましょう。	613 778
13 金	ごはん・肉団子スープ 鶴岡産たらフライ・パックソース にんじんしりしり	ごはん でんぷん パンこ こむぎこ	ごまあぶら あぶら	ツナ たまご かつおぶし とりにく ぶたにく たら	ぎゅうにゅう	にんじん	しいたけ はくさい ねぎ もやし たまねぎ	にんじんしりしりは、沖縄県の郷土料理です。名前の由来は、しりしりという言葉が「千切り」という沖縄の方言であることや、スライサーを使ってにんじんを切る時の「すりすり」という音から名前がついたという説もあります。	603 735
16 月	ごはん・大根のみそ汁 いわしの梅煮 バンバンジーサラダ	ごはん さとう でんぷん	ごま ごまあぶら	なまあげ みそ いわし とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん ねぎ もやし きゅうり しょうが うめ	みそ汁は水分だけでなく、ビタミン、ミネラルが多くふくまれているので熱中症の予防にも役立ちます。具だくさんのみそ汁は朝ごはんにもおすすめの料理です。	603 ／
17 火	ごはん・とん汁 ●若竹信田煮 ●揚げちりめんサラダ	ごはん じゃがいも さとう でんぷん	ごまあぶら ごま あぶら	ぶたにく なまあげ みそ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん こまつな	ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ・もやし きゅうり たけのこ	たけのこにはカリウムというミネラルが多くふくまれています。カリウムは体の中の余分な塩分を水分と一緒に体の外に出してくれる働きがあります。	602 ／
18 水	鶏飯（ごはん・鶏飯のスープ・鶏飯の具） ピザ春巻き 櫛引のさくらんぼ（低1こ・他2こ）	ごはん さとう でんぷん こむぎこ こめこ	あぶら	とりにく たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	はねぎ にんじん ピーマン トマト	さくらんぼ しいたけ えのきだけ たまねぎ エリンギ だいこん	さくらんぼの小さな実の中にはクエン酸やリンゴ酸がふくまれていて、疲労回復や美肌効果が期待できます。櫛引産の旬のさくらんぼ、種に気をつけて味わって食べてください。連絡…ごはんに鶏飯の具をのせ、スープをかけて食べてください。	606 739
19 木	黒パン ●大豆入り野菜スープ ほうれん草オムレツ スパゲッティミートソース	パン くろざとう じゃがいも スパゲッティ でんぷん	バター	ベーコン だいず ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ トマト バジル ほうれんそう	たまねぎ マッシュルーム にんにく	黒パンは黒砂糖を使用したパンです。サトウキビから上白糖を取り出した後の蜜を煮詰めてできたのが黒砂糖で、独特の風味があり、白い上白糖よりもミネラルを多くふくんでいます。	629 830
20 金	ごはん（鶴岡産雪若丸） 小松菜のみそ汁・鶴岡産いなだの四川風 ●れんこん炒め	ごはん でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら ごま	なまあげ みそ いなだ ちくわ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん いんげん	もやし ねぎ しょうが れんこん こんにゃく	れんこんは、蓮の根が大きく太くなったものです。穴があることで「見通しがよい」という意味を持つ縁起の良い食べもので、正月料理などのお祝いの席でよく食べられる野菜です。	608 743
23 月	ごはん（鶴岡産つや姫）・●鶴岡産みずのみそ汁 鶴岡産甘塩鮭焼き・春雨サラダ ぶどうゼリー	ごはん じゃがいも はるさめ さとう	ごまあぶら	あぶらあげ みそ さけ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん	みず・たまねぎ きゅうり キャベツ★ もやし ぶどう	みずは山菜で、みなさんが食べているのは茎の部分です。水のきれいなところに生えているみずは、野菜と比べてもビタミンCがとても多く、歯ごたえがよくてみずみずしいのが特徴です。	606 730
24 火	ゆかりごはん・チンゲンサイのスープ 県産里いもコロッケ ●五目豆	ごはん さとう さといも じゃがいも パンこ	あぶら	とりにく とうふ だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん チンゲンサイ いんげん しそ	えのきだけ・ねぎ こんにゃく ごぼう・れんこん たけのこ たまねぎ	チンゲンサイは中国野菜のひとつで、苦みも少なく食べやすい緑黄色野菜です。ビタミンがとても豊富でかぜ予防にも役立ちます。	617 743
25 水	チキンカレー（麦ごはん・カレー） ●福神漬け和え さくらんぼ（1こ）	おおむぎ ごはん じゃがいも さとう	バター カレールウ	とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト	さくらんぼ にんにく・たまねぎ りんご・キャベツ★ きゅうり・だいこん うり・れんこん なす・しょうが	カレーには櫛引でとれたトマトが入っています。トマトは昔ヨーロッパで「ポモドーロ（黄金のりんご）」と呼ばれていました。美肌効果やカゼ予防に役立つビタミンCが豊富な野菜です。	634 765
26 木	ごはん・マーボー豆腐 ほうれん草ぎょうざ（低1こ・他2こ） リャンツァイ	ごはん さとう でんぷん はるさめ こむぎこ	あぶら ごまあぶら ラーゆ ごま	ぶたにく とうふ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら ほうれんそう	にんにく しょうが しいたけ・ねぎ きゅうり・もやし メンマ キャベツ	マーボー豆腐が生まれたのは今からおよそ100年前の中国です。本場のマーボー豆腐はとても辛い料理ですが、給食のマーボー豆腐は辛みをおさえて食べやすくしています。	657 779
27 金	ごはん・みそけんちん汁 ●豚肉のしょうゆ麹焼き 華風和え・ヨーグルト	ごはん さといも さとう	ごまあぶら ごま	あぶらあげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	ごぼう・だいこん こんにゃく ねぎ・しょうが もやし・きゅうり キャベツ★	ヨーグルトは、乳酸菌の力で牛乳を発酵させたもので、腸内環境を整えてくれます。また、丈夫な骨や歯をつくるカルシウムが多くふくまれているので、成長期のみなさんにおすすめの食べものです。	611 731
30 月	ごはん・すき焼き風煮 あじ開きフライ・パックソース アスパラ入り野菜サラダ	ごはん さとう パンこ こむぎこ	あぶら	ぶたにく とうふ ハム あじ	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス	こんにゃく はくさい えのきだけ ねぎ キャベツ★ きゅうり	あじにはうまみ成分のイノシン酸や、老化を防止するDHA、血中コレステロールを下げたり肝臓の働きをよくするタウリンも多くふくまれています。	609 740

※都合により献立や食材が変更になる場合があります。