

東棟 7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:14日～18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 和カリ 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		
1火	ごはん・小松菜と麩のみそ汁・スパゲティソテー だだちゃ豆コロッケ・クラスソース	ごはん・ふ スパゲティ パンこ じゃがいも さとう	あぶら	とうふ みそ ベーコン	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん★ ピーマン	ねぎ キャベツ★ とうもろこし だだちゃめ	だだちゃ豆は庄内地域の方言で「おとうさん」という意味です。他の	594
								だだちゃ豆は庄内地域の方言で「おとうさん」という意味です。他の	711
2水	切り目入りコッペパン・コーヒー牛乳のもと コーンポタージュ・キムチサラダ 粗挽きロングウインナー	パン さとう じゃがいも	ポターージュルウ	ベーコン ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん	とうもろこし たまねぎ もやし キャベツ きゅうり	コーヒー牛乳のものは昭和40年ごろに開発されました。子どもたちが	587
								コーヒー牛乳のものは昭和40年ごろに開発されました。子どもたちが	737
3木	ごはん・ワントンスープ ◎いんげんと人参のごま和え チーズ入り肉団子(低1個 他2個)	ごはん ワントン でんぶん さとう パンこ みずあめ	あぶら ごま	ぶたにく とりにく たまご	ぎゅうにゅう チーズ	チンゲンサイ にんじん★ さやいんげん トマト	たまねぎ しいたけ ねぎ もやし りんご	ワントンは薄く伸ばした小麦粉の皮に肉や野菜などを混ぜた具を包	609
								ワントンは薄く伸ばした小麦粉の皮に肉や野菜などを混ぜた具を包	721
4金	ごはん・◎かま玉汁・鶏肉のケチャップ煮込み 青のりポテト	ごはん でんぶん じゃがいも	あぶら	かまぼこ たまご とうふ とりにく	ぎゅうにゅう あおのり	ほうれんそう	ねぎ たまねぎ にんにく マッシュルーム	青のりは海藻を加工して粉状にしたもので香りが高く、カルシウムも	639
								青のりは海藻を加工して粉状にしたもので香りが高く、カルシウムも	789
7月	【七夕献立】 かおりごはん・七夕スープ・とうもろこしのグラタン ◎星型杏仁豆腐入りフルーツ	ごはん ビーフン さとう・こめこ じゃがいも でんぶん みずあめ		ぶたにく どうにゅう おから	ぎゅうにゅう	しそ オクラ にんじん	もやし・ねぎ ラフランス もも・りんご オレンジ とうもろこし	今日は七夕献立です。七夕スープには星をイメージしたオクラや人	598
								今日は七夕献立です。七夕スープには星をイメージしたオクラや人	757
8火	ごはん・◎豚肉とじゃがいもの生姜煮 ◎きゅうりのしょうゆの実和え 鶏そぼろと大豆のたまご焼き・りんごヨーグルト	ごはん じゃがいも さとう こむぎこ	あぶら	ぶたにく だいいず とりにく たまご	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん★ さやいんげん ほうれんそう	たまねぎ こんにやく しいたけ しょうが きゅうり りんご	しょうゆの実には醤油を作る工程でできるもろみを使用した庄内地域	614
								しょうゆの実には醤油を作る工程でできるもろみを使用した庄内地域	736
9水	ごはん・ハ杯汁・切干大根とひじきの煮付け 由良・鼠ヶ関産タラフライ・クラスソース	ごはん・ふ でんぶん さとう こむぎこ パンこ	あぶら	とうふ あぶらあげ ぶたにく たら	ぎゅうにゅう ひじき	こまつな にんじん★	ごぼう・なす しいたけ だいこん こんにやく だだちゃめ	ハ杯汁はあまりにおいしくてたくさんおかわりしてしまうのでこの名前	594
								ハ杯汁はあまりにおいしくてたくさんおかわりしてしまうのでこの名前	725
10木	ごはん・◎トマトカレー・県産豚ももカツ 鶴岡産アンデスメロン	ごはん こめこ じゃがいも こむぎこ パンこ でんぶん	カレールウ あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう	トマト にんじん★	しょうが にんにく たまねぎ りんご アンデスメロン	アンデスメロンは作って安心、食べて安心できる品種というところから	663
								アンデスメロンは作って安心、食べて安心できる品種というところから	824
11金	ごはん・わかめスープ・◎混ぜるチャーハンの具 ◎豆腐ハンバーグだだちゃ豆あんかけ	ごはん みずあめ じょうしんこ でんぶん さとう パンこ	あぶら ごまあぶら	かまぼこ ぶたにく たまご とうふ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン	ねぎ・しょうが たまねぎ しいたけ たけのこ にんにく だだちゃめ	チャーハンはごはんをいろいろな具材と一緒に油で炒めた料理です。	581
								チャーハンはごはんをいろいろな具材と一緒に油で炒めた料理です。	705
14月	【鶴岡産つや姫給食】ゆかりごはん(つや姫) 県産さくらんぼゼリー入りフルーツポンチ 人参サラダ・スコッチエッグ・クラスケチャップ	ごはん さとう しらたま パンこ	あぶら	ツナ たまご とりにく	ぎゅうにゅう	しそ にんじん	ラフランス もも・りんご さくらんぼ レモン たまねぎ きゅうり	スコッチエッグはイギリス料理で、ゆで卵をひき肉で包み、パン粉の	673
								スコッチエッグはイギリス料理で、ゆで卵をひき肉で包み、パン粉の	806
15火	ごはん・とん汁・◎茎わかめの炒め煮 由良・鼠ヶ関産わらさのバーベキューソース	ごはん じゃがいも さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	ぶたにく なまあげ みそ あぶらあげ わらさ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん★ さやいんげん	こんにやく ごぼう・ねぎ れんこん・りんご たまねぎ しょうが にんにく	茎わかめはわかめの芯の部分でコリコリとした歯ごたえが特徴です。	690
								茎わかめはわかめの芯の部分でコリコリとした歯ごたえが特徴です。	854
16水	ちいさい黒パン・鶴岡の麦きり・ゆで豚サラダ ミニトマト(小2個 中3個)	くろざとう パン おぎきり さとう	ごまあぶら ごま	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ミニトマト	しょうが キャベツ★ もやし きゅうり	麦きりはうどんより細く平らな麺で、庄内地域の郷土料理です。給	578
								麦きりはうどんより細く平らな麺で、庄内地域の郷土料理です。給	755
17木	ごはん・マーボー豆腐・リャンツアイ 鶴岡産鶴姫レッドメロン	ごはん さとう でんぶん はるさめ	ごまあぶら ごま	とうふ ぶたにく みそ ハム	ぎゅうにゅう	にら にんじん	ねぎ・にんにく しょうが キャベツ きゅうり たけのこ アンデスメロン	鶴姫レッドメロンは鮮やかなオレンジ色の果肉で、上品な甘みと芳醇	584
								鶴姫レッドメロンは鮮やかなオレンジ色の果肉で、上品な甘みと芳醇	720
18金	【鶴岡産雪若丸給食】 ごはん(雪若丸)・鶏飯のスープ・鶏飯の具 揚げぎょうざ(小2個 中3個)	ごはん さとう こむぎこ でんぶん	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 にら	しいたけ だいこん キャベツ たまねぎ	雪若丸は山形県でつや姫の次に生まれた米でつや姫の弟です。米	566
								雪若丸は山形県でつや姫の次に生まれた米でつや姫の弟です。米	716
22火	ごはん・もずくスープ・◎焼き鶏丼の具 コーンしゅうまい(小2個 中3個)	ごはん でんぶん さとう こむぎこ	あぶら	とうふ たまご とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう もずく	にんじん★ チンゲンサイ	しょうが たまねぎ ねぎ キャベツ とうもろこし	国産もずくの収穫量の90%は沖縄県。ぬめりはフコイダンという食物	566
								国産	701
23水	ちいさいコッペパン・リャンパンメン 鶏ささみの梅しそフライ	パン ちゅうかめん さとう パンこ	あぶら ごまあぶら	たまご ハム とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん しそ	きゅうり うめ	梅は古くは調味料として使用されていました。強い酸味が特徴で梅干	653
								梅は古くは調味料として使用されていました。強い酸味が特徴で梅干	842
24木	ごはん・チンゲン菜と生揚げのみそ汁 肉団子野菜あんからめ・すいか	ごはん でんぶん さとう	あぶら	なまあげ みそ ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん★ ピーマン	ねぎ たまねぎ たけのこ しいたけ すいか	すいかは90%以上が水分なので体を冷やす働きがあり、水分補給に	605
								すいかは90%以上が水分なので体を冷やす働きがあり、水分補給に	744
25金	ごはん・ほうれん草のみそ汁・ジャーマンポテト ◎チリソースナゲット(小2個 中3個)	ごはん・ふ じゃがいも こむぎこ でんぶん さとう	あぶら	とうふ みそ ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん パセリ	たまねぎ にんにく しょうが	ジャーマンポテトはドイツ発祥でじゃがいもやベーコンを使用した料理	577
								ジャーマンポテトはドイツ発祥でじゃがいもやベーコンを使用した料理	721