

令和7年度

7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 牛乳は毎日1本(200cc)つきます 地産地消ウィーク: 14日~18日 下線: 統一メニュー	材料名と体のはたらき						 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 和歌山 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 穀類	6群 油脂	1群 肉・魚・大豆	2群 小魚・海藻・牛乳	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	無機質	カロテン	ビタミン		
1火	コーン入り三色そばろ丼(ごはん・そばろ丼の具) キャベツのみそ汁・野菜コロッケ 榎引のさくらんぼ(小1こ・中2こ)	ごはん さとう じゃがいも ごまぎこ パンこ	あぶら	あぶら あげ みそ ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん かぼちゃ	さくらんぼ えのきだけ キャベツ★ ねぎ・えだまめ しょうが たまねぎ コーン	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るので、疲労回復や美肌効果が期待できます。今日は榎引産の紅秀峰という名前のさくらんぼです。種に気をつけて味わって食べてください。さくらんぼの種は食缶に入れてください。	625 765
2水	ごはん・たまごスープ さばみりん干し焼き 揚げちりめんサラダ	ごはん でんぶ さとう	あぶら ごま	ベーコン たまご だいす さば	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん ほうれんそう	にんにく たまねぎ きゅうり キャベツ★	給食の大豆は山形県産です。大豆は体をつくるたんぱく質を多くふくんでいるので「畑の肉」ともいわれています。大豆からは豆腐、みそ、納豆、きなこなどたくさんのがつくられます。	634 776
3木	コッペパン・パテキャラメル 麦きり(鶴岡産麦きり・めんつゆ小袋) チキンフレイクカツ・海藻サラダ	コッペパン むぎきり パテキャラメル コーンフレイク でんぶ	あぶら	とりにく	ぎゅうにゅう わかめ のり	にんじん	きゅうり キャベツ★ コーン	今日の麦きりの種は、鶴岡の種屋さんがつくってくれました。小麦粉と塩からつくられる麦きりは、ツルツルとしたのどごして暑い夏にぴったりの食べものです。大皿に麦きりとカツをのせ、小袋のたれをかけて食べてください。	648 802
4金	菜めし・けんちん汁 県産秘伝豆入り厚焼き玉子 豚肉としその炒め物	ごはん じゃがいも でんぶ さとう	あぶら ごまあぶら	なまあげ ぶたにく かつおぶし たまご	ぎゅうにゅう	にんじん しそ ひろしまな きょうな だいこんば	ごぼう・だいこん こんにやく・ねぎ しょうが・にんにく たまねぎ キャベツ★ コーン・ひでんまめ	たまごの黄色い部分、卵黄には「コリン」という脂質がふくまれています。コリンは脳を活性化させる脂質で記憶力や学習能力のアップにつながるといわれています。今日の厚焼き玉子には山形県の秘伝豆という大粒で緑色の豆が入っています。	624 742
7月	【七夕献立】 ごはん・白菜と春雨のスープ 星型ハンバーグ・せんじゃがサラダ 七夕ゼリー	ごはん はるさめ さとう じゃがいも でんぶ	ごまあぶら あぶら	ハム とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	しいたけ きくらげ・ねぎ きゅうり たまねぎ レモン・ぶどう みかん	7月7日の七夕は季節の節目となる五節句のひとつです。「星まつり」ともいわれ、平安時代から笹竹に字を書いたものを飾り、読み書きや手芸が上達するようお願いしました。今日の献立は、茨の川や星をイメージしています。	652 789
8火	榎引のトマト入りポークカレー(麦ごはん・カレー) ゆかり漬け・アンデスメロン	おむぎ ごはん じゃがいも さとう でんぶ	バター カレールウ	ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト しそ	にんにく たまねぎ・りんご キャベツ★ きゅうり うめ・メロン	アンデスメロンは鶴岡市の特産品です。メロンがつけられている庄内砂丘はとても広く、鳥取砂丘の約2倍の広さがあります。今が旬のアンデスメロンを味わって食べてください。食べ終わったメロンの皮は食缶に入れてください。	606 728
9水	ごはん・小松菜のみそ汁 鶴岡産甘塩鮭揚げ 野菜の煮物	ごはん でんぶ さとう	あぶら	なまあげ ぶたにく ごうとう ちくわ	ぎゅうにゅう	ごまつな にんじん いんげん	もやし ねぎ ごぼう こんにやく しいたけ	小松菜には、骨や歯を丈夫にしてくれるカルシウムや、貧血予防に効果のある鉄分がたくさんふくまれています。クセが少なく食べやすいので、成長期のみなさんにぜひ食べてもらいたいおすすめ野菜です。	611 749
10木	ごはん・中華スープ 鶏肉の香味焼き カレービーフン炒め	ごはん さとう ビーフン	ごま ごまあぶら あぶら	とうふ とりにく ぶたにく ちくわ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ	たけのこ きくらげ・ねぎ にんにく・しょうが たまねぎ・しいたけ キャベツ★	ビーフンは、うるち米を原料とした米粉でつくられた麺です。ビーフンの起源は、紀元前220年頃、秦の始皇帝が中国統一を成しとげた頃の中国南部といわれています。日本へは明治36年に伝わりました。	602 721
11金	ごはん・八杯汁 鶴岡産わらさの中華みそ焼き ごぼうサラダ ももゼリー	ごはん ふ さとう みずあめ	ごまあぶら あぶら ごま	とうふ わらさ みそ ツナ	ぎゅうにゅう	しそ にんじん	こんにやく なす・しょうが ごぼう・きゅうり コーン・もも	八杯汁はお盆の行事食のひとつです。1丁の豆腐で8人分作れるということで八杯汁という名前になった。ほかに、あまりのおいしさに「もう1杯、もう1杯…」と8杯も食べた人がいたことから八杯汁という名前がついたともいわれています。	680 798
14月	ごはん(鶴岡産つや姫)・とん汁 鶴岡産いなだの揚げ煮 県産切り干し大根とチンゲンサイの和え物	ごはん でんぶ さとう	あぶら ごまあぶら	ぶたにく なまあげ みそ いなだ ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	ごぼう・だいこん こんにやく ねぎ・しょうが きゅうり	切り干し大根は大根の保存食として考えられました。細く切って、白に当てて干すことによって大根よりも風味や歯ごたえがよくなり、栄養もたっぷりになります。	641 781
15火	ごはん・じゃがいものみそ汁 餃子(小2こ・中3こ) ホイコーロー	ごはん じゃがいも さとう でんぶ ごまぎこ	あぶら ごまあぶら	あぶら あげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん パプリカ にら	ねぎ にんにく しょうが たまねぎ キャベツ★	ホイコーローは、中国の四川料理のひとつで、豚肉とキャベツ、ピーマンなどを炒めてつくる料理です。ホイコーローに使われているキャベツにはビタミンCが多く、抗酸化作用やカゼ予防に役立ちます。	600 750
16水	ごはん・トック入りスープ いかカツ もやしのナムル	ごはん トック さとう パンこ ごまぎこ でんぶ	ごまあぶら あぶら ごま	とりにく ちくわ いか	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ	しょうが だいこん しいたけ・もやし きゅうり キャベツ ねぎ	トックは韓国の食べもので、粉にしたうるち米を原料にしてつくられたモチです。トックの「トック」はモチを意味していて、「トック」は「汁物のモチ」、「トックギ」は「炒めたモチ」という意味になります。トックはよくかんで食べてください。	609 760
17木	黒パン 冷やし中華(鶴岡産小麦の中華麺・具と汁・錦糸卵) 豚肉のバジル焼き 冷凍フルーツりんご	パン くろざとう ちゅうかめん	あぶら	ハム たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん バジル	りんご・もやし きゅうり きくらげ しょうが にんにく	今日の冷やし中華の麺は、スマートテロワールという取り組みでつくられた鶴岡産の小麦「ゆきちから」を使ってつくられました。地元産の小麦の香りと歯ごたえを楽しみながら食べてください。	671 858
18金	ごはん(鶴岡産雪若丸) 県産米粉入り中華スープ 肉団子の甘酢あん・鶴姫レッドメロン	ごはん ごめこめん でんぶ さとう	あぶら	とりにく	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん パプリカ	しいたけ きくらげ・ねぎ たまねぎ コーン・メロン	鶴姫レッドは、1998年にデビューした鶴岡のオリジナルブランドで、オレンジ色の果肉は果汁たっぷりでとてもみずみずしく、暑い夏にぴったりの食べものです。メロンを食べて残った皮は、食缶に入れてください。	628 758
22火	ごはん・県産里いも入り根菜のごま汁 鶴岡産甘塩鮭焼き なすのなべ焼き	ごはん さとう いも さとう	ごま あぶら	なまあげ みそ さけ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん しそ	ごぼう だいこん ねぎ なす しょうが	鮭には骨を丈夫にするカルシウムの吸収をよくしてくれて、骨が弱くなるのを防ぐビタミンDが多くふくまれています。鶴岡産の甘塩鮭、骨に注意して食べてください。	605 739
23水	ごはん・わかめのみそ汁 県産豚肉のソースカツ 春雨サラダ	ごはん さとう はるさめ パンこ ごまぎこ	あぶら ごまあぶら	あぶら あげ みそ ハム ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ★ もやし	今日は山形県産の豚肉をつかったソースカツです。豚肉に多くふくまれる栄養素のビタミンB1は、別名「疲労回復のビタミン」ともいわれ、ごはんなどの糖質をエネルギーに変える時になくてはならない栄養素です。	607 740
24木	ナン・ドライカレー オムレツ・県産果物入りフルーツポンチ	ナン しらたま さとう でんぶ	バター ごめかみ	ぶたにく だいす とうにゅう たまご	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	りんご・もも ラフランス・みかん ぶどう・レモン にんにく・たまねぎ えだまめ マッシュルーム	今日のドライカレーのルーは米粉からつくられています。みじん切りの玉ねぎやひき肉に大豆ミート、榎引のトマト、山形県産のマッシュルーム、えだまめなどたくさんのおいしさが詰まった栄養たっぷりのドライカレーです。ナンをつけて食べてください。	662 839
25金	鶏飯(ごはん・鶏飯のスープ・鶏飯の具) かぼちゃひき肉フライ 鶴岡産ミニトマト(低1こ・他2こ)	ごはん さとう パンこ でんぶ ごまぎこ	あぶら	とりにく たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう	ミニトマト はねぎ にんじん かぼちゃ	しいたけ えのきだけ たまねぎ だいこん	今日のミニトマトは鶴岡でとれたものです。ミニトマトは小さな実の中に、たくさんカロチンやビタミンCがふくまれています。鶏飯は、ごはんに鶏飯の具とスープをかけて食べてください。	600 747

※都合により献立や食材が変更になる場合があります。