

# 西棟 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 和加小 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	脂肪	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン		
1火	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 てんぷん 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	639 789	
2水	ごはん・ワンタンスープ ◎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 ワンタン てんぷん 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	609 721	
3木	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	587 737	
4金	【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 てんぷん みずあめ		ぶたにく とうにゅう 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	598 757	
7月	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 だだちやまめ	594 711	
8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 てんぷん	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	690 854	
9水	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 てんぷん 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	566 701	
10木	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 鶏そば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 だいたく 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	614 736	
11金	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 てんぷん	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	663 824	
14月	【鶴岡産つや姫給食】ごはん(つや姫) 八杯汁・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 てんぷん 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 だだちやまめ	594 725	
15火	ごはん・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 てんぷん	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	566 716	
16水	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 てんぷん 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	584 720	
17木	小さい黒パン・鶴岡の麦きり・ゆで豚サラダ ミニトマト(小2個 中3個)	くろぎとう パン おぎざり 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	578 755	
18金	【鶴岡産雪若丸給食】ごはん(雪若丸) 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 てんぷん 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 ねぎ にんにく しょうが	577 721	
22火	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や豆あんかけ	ごはん みずあめ しょうゆ てんぷん 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 だだちやまめ	581 705	
23水	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 てんぷん 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	605 744	
24木	小さいコッペパン・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	653 842	
25金	ゆかりごはん 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	673 806	