

東棟 9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<br>牛乳は毎日1本(200cc)つきます。<br>◎新しい料理 下線 統一メニュー<br>地産地消ウィーク:16日~22日 | 材 料 名 と 体 の は た ら き                              |                    |                                      |                              |                         |                                                                    |  【れんらく・ひとくちメモ】<br>このマークは「エコベジ」の日<br>★は「エコベジ食材」 | エネルギー<br>160kcal<br>小学校<br>中学校 |
|-----|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------------|--------------------------------------|------------------------------|-------------------------|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
|     |                                                                    | 熱や力になるもの<br>(きいろ)                                |                    | 体をつくるもの<br>(あか)                      |                              | 体の調子をととのえるもの<br>(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月  | ごはん・わかめスープ・ <u>庄内産豚丼の具</u><br>えびしゅうまい(小2個 中3個)                     | ごはん<br>さとう<br>こむぎこ<br>じゃがいも<br>でんぷん              |                    | どうふ<br>ぶたにく<br>あぶらあげ<br>たら・えび<br>たまご | ぎゅうにゅう<br>わかめ                | にんじん                    | たけのこ・ねぎ<br>たまねぎ・こんにやく<br>しいたけ<br>だだちゃめ<br>しょうが                     | きょうは豚肉をたくさん使った豚丼の具が給食に登場します。給食では普段から地元庄内産の豚肉を使用しています。                                                                             | 598                            |
|     |                                                                    |                                                  |                    |                                      |                              |                         |                                                                    | れんらく ぶたどん<br>連絡:豚丼の具はごはんにかけて食べてください。                                                                                              | 768                            |
| 2火  | 【防災の日献立】<br>安心米おこげ・すいとん<br>ヨーグルト(中のみ)                              | もちごめ<br>すいとん                                     |                    | とりにく<br>なまあげ                         | ぎゅうにゅう<br>ヨーグルト<br>(中のみ)     | にんじん★<br>パセリ            | しいたけ<br>だいこん★<br>ごぼう<br>ねぎ                                         | みちなどところでも自然災害がおきています。防災意識を高めるため、電気、水道、ガスが止まり、いざという時にいろいろなものを食べられるための練習として、今日は防災食をいただきます。                                          | 574                            |
|     |                                                                    |                                                  |                    |                                      |                              |                         |                                                                    |                                                                                                                                   | 689                            |
| 3水  | ごはん・のり佃煮・じゃがいもと生揚げのみそ汁<br>野菜のアーモンド和え<br>由良・鼠ヶ関産たららの照り揚げ            | ごはん<br>さとう<br>みずあめ<br>じゃがいも<br>でんぷん              | アーモンド<br>あぶら       | なまあげ<br>みそ<br>たら                     | ぎゅうにゅう<br>のり                 | ほうれんそう<br>にんじん          | ねぎ<br>キャベツ<br>もやし                                                  | アーモンドは、若返りのビタミンと言われるビタミンEや、カルシウム、鉄分も豊富な栄養たっぷりの食品です。                                                                               | 656                            |
|     |                                                                    |                                                  |                    |                                      |                              |                         |                                                                    | れんらく<br>連絡:たららは骨に注意して食べてください。                                                                                                     | 808                            |
| 4木  | ごはん・生揚げのマーボーあんかけ<br>バンサンスー・梨                                       | ごはん<br>さとう<br>でんぷん<br>はるさめ                       | ごまあぶら<br>あぶら<br>ごま | なまあげ<br>ぶたにく<br>みそ<br>たまご            | ぎゅうにゅう                       | にんじん★<br>にら             | ねぎ<br>しいたけ<br>にんにく<br>しょうが<br>きゅうり・なし                              | きょうは毎日登場する牛乳には骨や歯の材料となる「カルシウム」がたくさん含まれています。カルシウムは体の中で不足すると骨が十分に成長せず、骨粗鬆症の原因にもなります。                                                | 619                            |
|     |                                                                    |                                                  |                    |                                      |                              |                         |                                                                    |                                                                                                                                   | 757                            |
| 5金  | ごはん・なめこのみそ汁<br>豚肉と野菜の塩麹炒め<br>厚焼きのりたまご                              | ごはん<br>でんぷん<br>さとう                               | あぶら                | なまあげ<br>みそ<br>ぶたにく<br>たまご            | ぎゅうにゅう<br>のり                 | にんじん★<br>ピーマン           | なめこ<br>だいこん★<br>ねぎ<br>キャベツ★<br>たまねぎ                                | こしは発酵食品で、みそやしょうゆ、酒を造る時にも使われています。麹を使うことによって肉が柔らかくなります。今日は豚肉やキャベツなどの野菜を塩麹で炒めました。                                                    | 600                            |
|     |                                                                    |                                                  |                    |                                      |                              |                         |                                                                    |                                                                                                                                   | 736                            |
| 8月  | ごはん・鶏飯のスープ・鶏飯の具<br>かぼちゃチーズフライ                                      | ごはん<br>さとう<br>こむぎこ<br>パンこ<br>でんぷん                | あぶら<br>マーガリン       | とりにく<br>たまご                          | ぎゅうにゅう<br>チーズ                | はねぎ<br>にんじん<br>かぼちゃ     | しいたけ<br>だいこん                                                       | かぼちゃのオレンジ色はカロテンという色素です。体の中でビタミンAになり、風邪の予防や目を疲れにくくしたり、皮膚の乾燥を防ぐ働きがあります。                                                             | 579                            |
|     |                                                                    |                                                  |                    |                                      |                              |                         |                                                                    |                                                                                                                                   | 733                            |
| 9火  | ごはん・ほうれん草と麩のみそ汁<br>◎ポテせんサラダ・さばのカレー煮                                | ごはん<br>ふ<br>じゃがいも<br>さとう                         | あぶら                | どうふ<br>みそ<br>ツナ<br>さば                | ぎゅうにゅう                       | ほうれんそう<br>にんじん          | ねぎ<br>キャベツ<br>レモン                                                  | さばには、DHAという体によい油がたくさん含まれていて、脳の神経の働きを助け、脳みそを活発に働かせたり、記憶力アップの手助けをしてくれます。                                                            | 637                            |
|     |                                                                    |                                                  |                    |                                      |                              |                         |                                                                    |                                                                                                                                   | 798                            |
| 10水 | 小さい黒パン・リャンパンメン<br>フィレオチキン                                          | くろざとう・パン<br>ちゅうかめん<br>さとう<br>こむぎこ<br>でんぷん        | あぶら<br>ごまあぶら       | たまご<br>ハム<br>とりにく                    | ぎゅうにゅう                       | にんじん                    | きゅうり                                                               | 6月から給食に登場したリャンパンメンも今年度は今日で最後になります。リャンパンメンの麺には、鶴岡産小麦が使われています。最後のリャンパンメンを味わっていただきましょう。                                              | 660                            |
|     |                                                                    |                                                  |                    |                                      |                              |                         |                                                                    |                                                                                                                                   | 857                            |
| 11木 | ごはん・ひき肉カレー・揚げちりめんサラダ<br>ほうれん草オムレツ                                  | ごはん<br>こめこ<br>じゃがいも<br>さとう<br>でんぷん               | カレールウ<br>あぶら       | ぶたにく<br>だいず<br>たまご                   | ぎゅうにゅう<br>ちりめんじゃこ            | にんじん★<br>ほうれんそう         | にんにく<br>しょうが<br>たまねぎ<br>りんご<br>きゅうり<br>もやし                         | ちりめんなどの小魚には、丈夫な歯や骨を作るために必要なカルシウムがたくさん含まれています。体が大きく成長する小学生、中学生のみなさんにぜひ食べてもらいたい食品です。                                                | 658                            |
|     |                                                                    |                                                  |                    |                                      |                              |                         |                                                                    |                                                                                                                                   | 835                            |
| 12金 | ごはん・しそこんぶふりかけ<br>えのきとたまごのみそ汁・チャブチェ<br>ししゃもフリッター(小1個 中2個)           | ごはん<br>さとう・こめ<br>でんぷん<br>はるさめ<br>こむぎこ            | ごまあぶら<br>あぶら       | たまご<br>どうふ・みそ<br>ぶたにく<br>だいず<br>ししゃも | ぎゅうにゅう<br>あおのり<br>こんぶ<br>あおさ | しそ<br>にんじん★<br>こまつな     | えのきだけ<br>ねぎ・たまねぎ<br>しいたけ<br>しょうが<br>にんにく                           | チャブチェは春雨を炒めた韓国料理です。千切りにしたいろいろな材料と一緒に炒めて作ります。給食では豚肉と一緒に栄養価の高い大豆ミートも使用しています。                                                        | 595                            |
|     |                                                                    |                                                  |                    |                                      |                              |                         |                                                                    |                                                                                                                                   | 772                            |
| 16火 | 【鶴岡産つや姫給食】ごはん(つや姫)<br>もずくスープ・ビビンバ<br>米粉の揚げたこやき(低1個 他2個)            | ごはん<br>さとう<br>でんぷん<br>こめこ                        | あぶら<br>ごまあぶら       | どうふ<br>ぶたにく<br>だいず<br>みそ<br>たまご・たこ   | ぎゅうにゅう<br>もずく<br>あおのり        | にんじん★                   | ねぎ・しょうが<br>にんにく<br>だだちゃめ<br>もやし<br>キャベツ                            | もずくはわかめや昆布と同じ海藻の仲間です。もずくは他の海藻(藻)にくっついて育つため「もにつく」からもずくと呼ばれるようになりました。                                                               | 609                            |
|     |                                                                    |                                                  |                    |                                      |                              |                         |                                                                    |                                                                                                                                   | 730                            |
| 17水 | コッペパン・ミネストローネ・ごぼうサラダ<br>粗挽きロングウインナー<br>山形県産ラフランスジャム                | パン<br>じゃがいも<br>さとう<br>みずあめ                       | ごま<br>ごまあぶら        | ベーコン<br>だいず<br>ツナ<br>ウインナー           | ぎゅうにゅう                       | にんじん                    | たまねぎ<br>キャベツ・セロリ<br>にんにく・ごぼう<br>きゅうり<br>ラフランス                      | 給食のパンは、保存料や防腐剤などを使わず、安全性の確かめられた小麦粉に脱脂粉乳などを加えて作っています。しっかり焼いているので、噛めば噛むほど味が出ておいしくなります。                                              | 586                            |
|     |                                                                    |                                                  |                    |                                      |                              |                         |                                                                    |                                                                                                                                   | 743                            |
| 18木 | ごはん・ごまキムチ汁・なめたけあえ<br>まぐろカツ・クラスソース                                  | ごはん<br>さといも<br>こむぎこ<br>パンこ                       | あぶら<br>ごま          | ぶたにく<br>あぶらあげ<br>みそ<br>まぐろ           | ぎゅうにゅう                       | にんじん★<br>パプリカ<br>ほうれんそう | たけのこ・ねぎ<br>はくさい<br>キャベツ★<br>もやし<br>えのきだけ<br>たまねぎ                   | まぐろは、体を作るたんぱく質や成長期に不足しがちな鉄分が豊富です。カルシウムの吸収を助けるビタミンDも多く含まれています。                                                                     | 625                            |
|     |                                                                    |                                                  |                    |                                      |                              |                         |                                                                    |                                                                                                                                   | 791                            |
| 19金 | 【鶴岡産雪若丸給食】ごはん(雪若丸)<br>みそワントンスープ・だだちゃ豆入り山形のだし<br>◎ハンバーグおろしソースかけ     | ごはん<br>ワントン<br>さとう<br>じゃがいも<br>でんぷん              | ごまあぶら<br>あぶら       | ぶたにく<br>みそ<br>とりにく                   | ぎゅうにゅう<br>こんぶ                | にんじん★<br>オクラ            | たけのこ・しいたけ<br>ねぎ・しょうが<br>にんにく・なす<br>きゅうり・だいこん<br>だだちゃめ<br>みょうが・たまねぎ | 「だし」は山形県で食べられている郷土料理です。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。<br>連絡:だだちゃ豆入り山形のだしはごはんにかけて食べてください。                                  | 584                            |
|     |                                                                    |                                                  |                    |                                      |                              |                         |                                                                    |                                                                                                                                   | 720                            |
| 22月 | ごはん・たまごスープ・チキンライスの具<br>たこなゲット(低1個 他2個)                             | ごはん<br>でんぷん<br>こむぎこ<br>さとう                       | あぶら                | たまご<br>どうふ<br>とりにく<br>たら・いか<br>たこ    | ぎゅうにゅう                       | ほうれんそう<br>にんじん          | ねぎ<br>しいたけ<br>たまねぎ<br>とうもろこし                                       | たまごは体に必要なほとんどの栄養を含むすぐれた食品です。日本人は1年間に約340個の卵を食べています。<br>連絡:チキンライスの具はごはんに混ぜて食べてください。                                                | 601                            |
|     |                                                                    |                                                  |                    |                                      |                              |                         |                                                                    |                                                                                                                                   | 719                            |
| 24水 | 【セルフサンド給食】切り目入りコッペパン<br>フルーツポンチ・スパゲティナポリタン<br>白身魚フライ・クラスソース        | パン・さとう<br>スパゲティ<br>こむぎこ<br>パンこ<br>でんぷん           | あぶら                | どうにゅう<br>ベーコン<br>たら                  | ぎゅうにゅう                       | ピーマン<br>トマト             | ラフランス・もも<br>りんご・みかん<br>ぶどう・レモン<br>ブルーベリー<br>たまねぎ                   | 今日のフルーツポンチには鶴岡産ブルーベリーソースを使っています。連絡:パンにスパゲティナポリタンをはさんで食べてください。<br>白身魚フライは骨に注意して食べてください。                                            | 636                            |
|     |                                                                    |                                                  |                    |                                      |                              |                         |                                                                    |                                                                                                                                   | 813                            |
| 25木 | 【京田小学校希望献立】<br>わかめごはん・いも煮・キムチサラダ<br>棒ぎょうざ・はちみつレモンゼリー               | ごはん・さといも<br>こむぎこ・パンこ<br>さとう・でんぷん<br>はちみつ<br>みずあめ | ごま                 | なまあげ<br>ぶたにく<br>みそ<br>とりにく           | ぎゅうにゅう<br>わかめ                | にんじん<br>にら              | こんにやく<br>ねぎ・もやし<br>キャベツ<br>きゅうり<br>たまねぎ<br>レモン                     | きょうの給食は、京田小学校のみなさんが考えてくれた希望献立です。給食の人気メニューの数々を味わっていただきましょう。                                                                        | 685                            |
|     |                                                                    |                                                  |                    |                                      |                              |                         |                                                                    |                                                                                                                                   | 792                            |
| 26金 | ごはん・米麺のスープ<br>◎めかぶときゅうりの梅和え・ソースカツ                                  | ごはん<br>こめこめん<br>さとう<br>こむぎこ<br>パンこ・でんぷん          | ごまあぶら<br>あぶら<br>ごま | ぶたにく                                 | ぎゅうにゅう<br>めかぶ                | にんじん<br>チンゲンサイ<br>しそ    | しいたけ<br>ねぎ<br>きゅうり<br>えのきだけ<br>うめ                                  | めかぶはわかめの一部で、わかめの根元にあるひだ状の部分です。コリコリとした食感と優しいとろみが特徴です。また、食物せんいが多く、お腹の調子を整えてくれます。                                                    | 594                            |
|     |                                                                    |                                                  |                    |                                      |                              |                         |                                                                    |                                                                                                                                   | 725                            |
| 29月 | かおりごはん・春雨スープ<br>なすの鍋焼き・コーンクロック                                     | ごはん・でんぷん<br>はるさめ<br>さとう・こめこ<br>こむぎこ・パンこ<br>みずあめ  | あぶら                | ぶたにく<br>とりにく<br>みそ                   | ぎゅうにゅう                       | しそ<br>にんじん<br>ピーマン      | たまねぎ<br>キャベツ<br>しいたけ<br>なす<br>とうもろこし                               | 9月以降に収穫されたものを「秋なす」といいます。昼と夜の気温差によって、やわらかくてみずみずしく、甘みがあるのが特徴です。今日はなすの鍋焼きでおいしくいただきましょう。                                              | 618                            |
|     |                                                                    |                                                  |                    |                                      |                              |                         |                                                                    |                                                                                                                                   | 781                            |
| 30火 | ごはん・大豆と豚肉の炒り煮<br>野菜のごま醤油和え・◎揚げ出し豆腐                                 | ごはん<br>じゃがいも<br>さとう<br>こむぎこ                      | あぶら<br>ごま<br>ごまあぶら | ぶたにく<br>だいず<br>さつまあげ<br>ツナ<br>どうふ    | ぎゅうにゅう                       | にんじん★                   | こんにやく<br>ねぎ<br>しょうが<br>キャベツ★<br>きゅうり<br>だいこん                       | だいずは変身名人です。豆腐や生揚げ、油揚げ、納豆、きな粉、みそ、しょうゆ等のさまざまな姿に変身し、日本人の食を支えてきました。今日は大豆と豚肉の炒り煮に入っています。                                               | 610                            |
|     |                                                                    |                                                  |                    |                                      |                              |                         |                                                                    |                                                                                                                                   | 728                            |