

令和7年度

9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：16日～22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 幼稚園・ 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 月	【防災の日献立】 ごはん 温めずにおいしい野菜カレー（非常食・レトルト） 県産れんこんシュウマイ（小1こ・中2こ） 海藻サラダ・櫛引の梨	ごはん さとう じゃがいも でんぶん こむぎこ	あぶら ココナッツ	ぶたにく とりにく だいず	ぎゅうにゅう わかめ のり	にんじん トマト	なし きゅうり キャベツ★ コーン たまねぎ れんこん にんにく	今から102年前に起きた「関東大震災」が由来となり、9月1日は「防災の日」となりました。今日は非常時にみんなが安心して食べられるアレルギー対応のレトルトカレーをごはんにかけて食べる体験をしてみましょう。連絡…カレーの袋はビニール袋に入れてコンテナへ返してください。食べ残しはヘラやツカミが入っていない方のバットに入れてください。	663 810
2 火	ごはん・かきたま汁 さばみりん干し焼き マーボーなす	ごはん でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	とうふ たまご さば ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ ピーマン にんじん	しいたけ ねぎ しょうが にんにく なす	なすはインド生まれの野菜です。なすの紫色は「ナスニン」という色素で、動脈硬化やがんの予防に効果があります。また、なすには体を冷やす作用があるので、暑い夏におすすめの食べものです。	601 731
3 水	鶏飯（ごはん・鶏飯のスープ・鶏飯の具） いかカツ ミニトマト（低1こ・他2こ）	ごはん さとう パンこ こむぎこ でんぶん	あぶら	とりにく たまご いか	ぎゅうにゅう	ミニトマト はねぎ にんじん	しいたけ えのきだけ キャベツ しょうが だいこん	ミニトマトは飛行機の機内食用に栽培されたのが始まりと言われています。小さな実の中に、たくさんのカロチンやビタミンCがふくまれていて肌をきれいに保ってくれます。	587 735
4 木	コッペパン・ポークビーンズ あらびきロングウィンナー・ケチャップ小袋 ブロッコリーとツナのサラダ	パン じゃがいも	あぶら ごま	ぶたにく だいず ツナ ウィンナー	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ キャベツ★ きゅうり	ブロッコリーは、キャベツの一種がイタリアで品種改良されて生まれました。食物せんい、カロテン、ビタミンC、鉄分、カルシウムがふくまれていて栄養満点の野菜です。	610 771
5 金	ごはん・じゃがいもと生揚げのみそ汁 豚肉の塩こうじ焼き ちりめんサラダ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ごま	なまあげ みそ ぶたにく だいず ちくわ	ぎゅうにゅう わかめ ちりめん	にんじん	ねぎ しょうが きゅうり キャベツ★	じゃがいもには、体を動かし脳のエネルギー減になる炭水化物が豊富にふくまれています。また、ストレスから体を守ってくれるビタミンCもたっぷりの食べものです。	596 713
8 月	庄内豚丼（ごはん・豚丼の具） けんちん汁 カレーコロッケ	ごはん じゃがいも さとう パンこ こむぎこ	あぶら ごまあぶら	なまあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう だいこん ごんにやく ねぎ・しょうが たまねぎ	豚肉には、体をつくってくれるたんぱく質のほかに、体の疲れをとってくれるビタミンB1も多くふくまれています。ビタミンB1は、玉ねぎやにらなどの野菜と一緒にとると働きがパワーアップします。	650 774
9 火	ごはん・豆腐のスープ 鶴岡産わらさの中華みそ焼き 野菜のごま和え	ごはん さとう	ごまあぶら ごま	ベーコン とうふ わらさ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう	えのきだけ ねぎ しょうが キャベツ★ もやし	ごまは、江戸時代には「元気になる薬」と言われていました。ごまの脂肪には、生活習慣病の原因となるコレステロールを減らす作用があり、さらにビタミンEとごま特有の成分が老化を予防してくれます。	605 736
10 水	【櫛引東小学校希望献立】 わかめごはん・コーンたまごスープ 鶏肉の朝鮮焼き キムチサラダ はちみつレモンゼリー	ごはん でんぶん さとう みずあめ はちみつ	ごまあぶら ごま	たまご とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん パセリ	たまねぎ コーン にんにく しょうが キャベツ★ もやし きゅうり レモン	今日の献立は、櫛引東小学校の希望献立です。見た目のいろとりもおいしいそうな献立を考えてくれました。みなさんの好きなメニューはありましたか？よくかんで味わって食べてください。	653 764
11 木	黒パン 冷やし中華（県産小麦の中華麺・具と汁・錦糸卵） 豚肉のバジル焼き	パン くろざとう ちゅうがめん	あぶら	たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん バジル	もやし きゅうり きくらげ しょうが にんにく	黒パンは沖縄県産の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。	634 821
12 金	ごはん・根菜のごま汁 あんかけメンチ なすのなべ焼き	ごはん さといも さとう でんぶん パンこ こむぎこ	ごま あぶら	なまあげ みそ ぶたにく だいず	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 たまねぎ	ごぼうを食べている国は世界でとても少ないです。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。	662
16 火	ごはん（鶴岡産つや姫） 沢烹糰・しそ入り鶏つくね 磯風サラダ	ごはん さとう でんぶん パンこ こむぎこ	あぶら ごま	ぶたにく ちくわ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ ひじき	にんじん みつば しそ	ごぼう・しいたけ だけのご・ねぎ しょうが キャベツ★ きゅうり たまねぎ	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。	602 719
17 水	コーン入りビビンバ（ごはん・ビビンバの具） キャベツのみそ汁 ハムチーズサンドフライ	ごはん さとう でんぶん パンこ こむぎこ	あぶら ごま あぶら	あぶらあげ みそ ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ごまつな	えのきだけ キャベツ★ ねぎ・しょうが にんにく コーン・もやし たまねぎ	とうもろこしは、米、小麦と並ぶ世界三大穀物のうちのひとつで、1万年前からメキシコで栽培されてきました。食物せんいが多いので、おなかの中をきれいにしてくれる効果があります。	642 806
18 木	コッペパン・いちごジャム ひよこ豆と野菜のスープ・ほうれん草オムレツ パンネナポリタン	パン じゃがいも パンネ みずあめ さとう でんぶん	あぶら バター	ウィンナー ひよこごまめ ベーコン たまご	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ バジル トマト パプリカ ほうれんそう	たまねぎ にんにく コーン いちご りんご	豆にはユニークな名前ものもあります。実際にある豆はどれでしょう？ ①ライオン豆 ②ペンギン豆 ③ヒヨコ豆 答えは今日のスープの中にあります。見つけてみてくださいいね。	660 848
19 金	ごはん（鶴岡産雪若丸） ほうれん草のスープ・鶴岡産甘塩鮭揚げ ごぼうサラダ	ごはん でんぶん	あぶら ごま	ベーコン とうふ さけ ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ ごぼう きゅうり コーン	今日は鶴岡の海でとれた甘塩鮭です。鮭は収穫時期や成熟度合いによって呼び方が変わります。「ケイジ」、「トキシラス」、「アキサケ」…聞いたことがある名前はありましたか？	597 715
22 月	ごはん・チンゲンサイのみそ汁 鶴岡産いなだの四川風 もやしのパンサンスー	ごはん でんぶん 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 わかめ	チンゲンサイ にんじん	えのきだけ しょうが ねぎ もやし きゅうり	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。	616 753
24 水	ごはん・もずくスープ 豚肉のオイスターソース焼き にんじんしりしり・ヨーグルト	ごはん さとう	ごまあぶら あぶら	かまぼこ とうふ ぶたにく ツナ・たまご かつおぶし	ぎゅうにゅう ヨーグルト もずく	にんじん	コーン えのきだけ ねぎ・しょうが にんにく もやし	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、成長期のおみなさんにおすすめの食べものです。	598 718
25 木	スープカレー（ごはん・スープカレー） 野菜グラタン わかめのしそ風味サラダ	ごはん じゃがいも ごめこ みずあめ でんぶん	あぶら カレールウ ごま	とりにく とうにゅう おから	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん トマト ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ なす・りんご キャベツ★ きゅうり・コーン	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「ボモドーロ（黄金のりんご）」と呼ばれていました。美肌効果やかぜ予防に役立つビタミンCが豊富な野菜です。	643 817
26 金	ごはん・きのこのみそ汁 さんまのかば焼き ひじきの煮物	ごはん でんぶん さとう	あぶら ごま	なまあげ みそ さんま ぶたにく だいず さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	だいこん しめじ えのきだけ しいたけ・ねぎ しょうが ごんにやく	さんまは漢字で、秋の刀の魚（秋刀魚）と書き、まさに秋を代表する魚です。秋刀魚の脂には動脈硬化を防いでくれたりコレステロールを減らしてくれる作用があり、秋に積極的に食べたい魚のひとつです。	650 796
29 月	ごはん・野菜スープ 鶴岡産たらのレモン風味揚げ 県産大豆サラダ	ごはん じゃがいも でんぶん さとう	あぶら ごま	ウィンナー たら だいず	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ レモン きゅうり キャベツ★	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。	589
30 火	ごはん・ポテトあんかけ きのこ信田煮 春雨サラダ	ごはん じゃがいも さとう でんぶん はるさめ パンこ	ごまあぶら	ぶたにく とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	きゅうり キャベツ★ もやし・しいたけ たまねぎ ごんにやく・しめじ	秋の味覚の代表といえはきのこ。食用のきのこには、うまみ成分やビタミン、ミネラル、おなかの中をきれいにしてくれる食物せんいがたくさんふくまれています。	616

※都合により献立や食材が変更になる場合があります。