

10月献立表

令和8年度10月 あつまっこ給食センター

※材料の都合により献立を変更することがあります。

日曜	給食のない学校	献立名 牛乳は毎日1本(200cc)つきます。 下線は、鶴岡市統一メニュー 地産地消ウィーク	材料名と体のほたらき						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 キロカロリー 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	6群	1群	2群	3群	4群		
			穀類	油脂	肉魚・大豆	小魚・海草・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・食物繊維		
1	木	コッペパン・峠ノ山産たけのこ入りたまごスープ チリコンカン・チキンマリネ・梨ゼリー	パン でんぶん さとう	あぶら	たまご ぶたにく ベーコン だいず とり	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ★ トマト パセリ	たけのこ ねぎ たまねぎ にんにく きゃべつ★ きゅうり コーン こんにやく なし	10月は国が定める「食品ロス削減月間」です。食品ロスとは、本来、食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。「もったいない」の心を忘れずに、未来に向けてできることから取り組んでみませんか。	593
			*ゼリーの容器は、燃やすごみで処理してください。							
2	金	ごはん・小国産いたどりけしん汁 さんまのかば焼き・酢みそ和え	ごはん じゃがいも でんぶん さとう	あぶら ごま	とうふ さんま ちくわ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ごま	だいこん ごぼう いたどり ねぎ しょうが きゃべつ★ きゅうり	味覚とは、食べ物や飲み物の味を感じる感覚のことです。人間が感じ取ることができる基本的な味は五つあり「五味」といいます。「甘味」「塩味」「酸味」「苦味」「うま味」です。	602
5	月	ごはん・ごぼうと峠ノ山産たけのこのスープ チキンナゲット(小2、中3c)・ホイコーロー	ごはん さとう でんぶん こむぎこ	あぶら	なまあげ とり ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	ほししいたけ ねぎ ごぼう たけのこ にんにく きゃべつ★	生活習慣病とは、子どもの頃から長年、偏った食生活や運動不足、夜型生活など、乱れた生活習慣の積み重ねが原因でかかる病気のことです。好きなものばかり食べないで、自分の健康のことを考えた食事を心がけることも大切です。	583
6	火	ごはん・わかめスープ・さばのチリソースかけ 鶴岡産だだちや豆入り野菜とたまごのソース炒め	ごはん でんぶん さとう	あぶら	とうふ さば たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん	だいこん しょうが にんにく たまねぎ もやし きゃべつ★ だだちやまめ	周りの人と気持ちよく食事をするために、食べる時はマナーを守ることが大切です。周りの人が嫌な気持ちになるような話をしていないか、口を閉じてクチャクチャと音を立てないように食べているかなど、振り返ってみましょう。	640
7	水	ごはん・白菜のみそ汁・塩きんぴら ハムチーズサンドフライ 焼畑あつまかぶ間引き菜の手作りふりかけ	ごはん パンこ こむぎこ でんぶん	あぶら ごま	とうふ みそ ハム ベーコン かつおぶし	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん ピーマン ごま	はくさい★ えのき ねぎ ごぼう こんにやく	あつまかぶの種はととても小さく、種まきの時にまいた量がみえないため混み合って発芽する場所ができます。そこを間引いたものを利用して、手作りふりかけをつりました。温海の在来作物を味わってみましょう。	614
8	木	パン・カレーうどん(爰切り、汁) イカしょうゆ焼き けんさん 切り干大根のツナごまサラダ	パン むぎきり こむぎこ さとう	あぶら マヨネーズ ごま	ぶたにく いか まぐろ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ごま	ごぼう ねぎ コーン きゅうり きりぼしだいこん	朝ごはんが大切な理由は、1日の始まりのためのエネルギーが得られること、体温が上がって脳や体が目覚めて活発に働くこと、排泄のリズムをつくることなどです。しっかり食べて登校しましょう。	722
9	金 関小	鼠ヶ関 広島菜ごはん・ミートボール入りシチュー ハート型オムレツ(小1、中2c)・フレンチサラダ	ごはん さとう パンこ じゃがいも でんぶん こむぎこ	バター あぶら	とり たまご	ぎゅうにゅう なまクリーム	ひろしま にんじん パセリ チンゲンサイ★	たまねぎ はくさい★ マッシュルーム きゃべつ★ きゅうり コーン	給食で毎日つくるものといえば「牛乳」。この牛乳には、骨や歯の材料となる「カルシウム」がたっぷり。毎日牛乳を飲んで、丈夫な骨や歯をつくりましょう。	619
13	火	ごはん・たまごとじ・ごぼうサラダ 鼠ヶ関、由良産ワニエソ入りお魚コロッケ	ごはん さとう じゃがいも でんぶん パンこ	あぶら マヨネーズ	ぶたにく こうやどう とうふ だいず たまご まぐろ ワニエソ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ほうれんそう	ほししいたけ こんにやく ねぎ ごぼう たまねぎ ごぼう コーン	ごぼうは食物繊維が豊富で、便秘の解消に役立ちます。腸内で水分を吸って大きくふくらみ、腸のぜんどう運動をうながします。それから、腸内の善玉菌のエサになるため免疫力アップにもつながります。	704
14	水	ごはん・春雨スープ・ビビンバの具 ショウロンボウ(小1、中2c) ブルーベリーゼリー	ごはん さとう はるさめ でんぶん こむぎこ	ごまあぶら あぶら ごま	ぶたにく とり たまご だいず みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら ごま	ほししいたけ はくさい★ たまねぎ きゃべつ しょうが にんにく もやし ぜんまい ブルーベリー	ショウロンボウは、豚ひき肉や刻んだ野菜などをで作ったあんを、小麦粉の生地で包み、小さな蒸し籠で蒸しあげたもののことです。中国・台湾・マレーシアなどで人気の点心のひとつです。	581
15	木	ごはん・野菜とさつま芋のみそ汁 鼠ヶ関、由良産あじの南蛮漬け きょうどりょうり はまなかさん 煮く 郷土料理：浜中産 菊のごま和え	ごはん さつま芋 でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら ごま	とうふ あぶらあげ みそ あじ	ぎゅうにゅう	にんじん ごま	こんにやく ごぼう ねぎ もやし きく	山形県では古くから菊を食用とする文化があります。今日の菊は温海産の「もってのほか」という淡い紫色のものです。もってのほかの花弁は管状で、先端がスプーンのようにになっています。	613
			★統一メニュー							
16	金 関小	カレー(ごはん)・ひじきサラダ けんさん 県産りんご(シナノスイート)	ごはん じゃがいも こむぎこ	バター あぶら	ぶたにく だいず ハム	ぎゅうにゅう チーズ ひじき	にんじん★	たまねぎ にんにく きゅうり りんご	10月16日は国連が制定した世界食料デーで、食料問題を考える日です。大切な食べ物をむだなく使い、誰もが飢えや栄養不足で苦しむことのない世界にするために、まず自分たちができることを考えてみましょう。	656
19	月	つるおかさん ひめ 鶴岡産つや姫ごはん・麻婆大根 しそぎょうざ(小2、中3c)・小松菜ちりめんサラダ	ごはん でんぶん パンこ こむぎこ さとう	ごまあぶら あぶら ごま	ぶたにく みそ とり	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん にら しそ ごま	にんにく しょうが だいこん ねぎ ほししいたけ こんにやく きゃべつ★	大根は昔から食べられていて、日本各地に色や大きさ、形が違うさまざまな品種が栽培されています。大根はビタミンCが多く、葉にはカロテンやカルシウムも豊富です。	600
20	火	ごはん・小菅野代産じゃが芋の肉じゃが しろめがね あまず 白身魚の甘酢揚げ ちくわとわかめのマヨサラダ	ごはん じゃがいも さとう でんぶん	あぶら マヨネーズ	ぶたにく ホキ ちくわ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん	こんにやく たまねぎ きゃべつ★ きゅうり	私たちは、毎日、食事をして食べ物から栄養素を吸収し、エネルギーを得ることで体を維持したり、成長させたりしています。栄養バランスの良い食事は、腸内環境をととのえ、体の抵抗力を高めてくれます。	631
21	水	ごはん・チンゲン菜とたまごのスープ にしの照り焼き・ポテトサラダ	ごはん でんぶん さとう じゃがいも	マヨネーズ	とり たまご にしん ハム	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ★	もやし ねぎ きゅうり コーン	食事の時に、最後にごはんだけ残ってしまう人はいませんか？おかずとごはんを交互に食べるときれいに食べられます。そして、口の中でおいしさが広がりますよ。	625
22	木	五目ごはん・温海の山菜入りみそ汁 庄内産豚肉のバーベキューソース 温海産切干大根とチンゲン菜の和え物 鶴岡の花「さくら」ねりきり	ごはん さとう ねりきり	あぶら ごま	とり あぶらあげ なまあげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ★	ごぼう たけのこ にんにく レモン ほししいたけ いたどり ねぎ しょうが りんご たまねぎ にんにく きりぼしだいこん	今日は特別献立です。鶴岡の伝統菓子のねりきりは、鶴岡市の花の桜をかねて市内のお菓子屋さんからつくっていたいたいのです。この機会に鶴岡の食文化に触れてみませんか。他に、温海産のいたどり・たけのこ・切干大根、庄内産の豚肉を味わいます。	606
			*ねりきりの容器は、燃やすごみで処理してください。							
23	金	つるおかさん ゆきわかまる 鶴岡産 雪若丸ごはん・ピリ辛スープ いかカツ・人参しりしり きょうどりょうり 小菅野代産しそ巻き	ごはん でんぶん こむぎこ さとう こめ パンこ しらたまご	あぶら ごま	ぶたにく とうふ みそ いか まぐろ たまご かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん にら しそ	にんにく たまねぎ はくさい★ ねぎ もやし	今日は、小菅野代の榎本さんが作ったしそ巻きを味わってみてください。外はカリカリ、中はモチリ、しそ巻るふるとの味です。しそ巻きは、ごはんのお供に、お弁当のごつおに、酒の肴に、お茶請けに、昔から親しまれてきました。	616
26	月	ごはん・根菜ごま汁・たらフライ なべ倉産かぼちゃのそぼろあん	ごはん パンこ こむぎこ でんぶん さとう	ごま あぶら	なまあげ とうふ たら ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	だいこん ごぼう ねぎ えだまめ	今日のかぼちゃは鍋倉の五十嵐さんが育てたものです。かぼちゃは、ビタミンAのもとカロテンやビタミンE、ビタミンCがたくさん含まれており、体の調子をよくしてくれます。皮膚や粘膜を保護する働きがあるので、風邪予防に食べたい食品です。	677
27	火	ごはん・郷土料理：庄内のいも煮 いわけチャップソースかけ なめ茸と県産切干大根の和え物	ごはん さいとも でんぶん さとう	あぶら	ぶたにく なまあげ みそ いわし	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ★	こんにやく いたけ ねぎ きりぼしだいこん きゅうり えのき	山形県の郷土料理のひとつにいも煮があります。養豚が盛んな庄内地方は、豚肉を使ったみそ味ですが、同じ山形県でも地域によって「豚肉でしょうゆ味」の地域や「牛肉でしょうゆ味」の地域など、材料や味付けに違いがあります。	627
			★統一メニュー							
28	水	ごはん・爰切り入りごぼうスープ とり 鶏むね肉のマヨチーズ焼き・もやしのナムル	ごはん むぎきり	マヨネーズ ごまあぶら ごま	とり く あぶらあげ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ごま	ごぼう ねぎ ほししいたけ にんにく もやし きゅうり しょうが	よくかんで食べると虫菌になりにくくなったり、食べすぎを防いだり、消化されやすくなったり、脳の刺激されて記憶力がよくなったりよいことがいっぱいです。	631
29	木	ごはん・ミネストローネスープ 肉だんご(底1、小2、中3c)・ブロッコリーサラダ 手作りかぼちゃとりんごのマフィン	ごはん さとう じゃがいも マカロニ パンこ こむぎこ でんぶん	あぶら ごま	ベーコン とり く ハム たまご	ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ ブロッコリー かぼちゃ	たまねぎ はくさい★ きゃべつ★ コーン りんご	ハロウィンは、日本でも秋のイベントになってきていますが、そのルーツは、ヨーロッパの古い民族であるケルトのお祭りと言われています。今でも盛んに行われているのは、ヨーロッパよりもアメリカやカナダなどの新大陸であることもおもしろい点ですね。	697
			*マフィンカップは燃やすごみで処理してください。							
30	金	ごはん・たまごほうれん草のスープ 焼畑あつまかぶと豚肉のしょうが炒め マカロニサラダ	ごはん でんぶん マカロニ	あぶら マヨネーズ	とうふ たまご ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん にら	ねぎ たまねぎ しょうが にんにく あつまかぶ きゃべつ★ きゅうり コーン	今年は、五十川で栽培した焼畑あつまかぶをつかって、炒め物にしました。大事に育てた温海の在来作物の「焼畑あつまかぶ」を味わってみましょう。	609