



10月 学校給食献立表

令和8年度 藤島ふれあい食センター



日曜	休みの施設	献立名 牛乳は毎日1本(200cc)つきます。 下線 統一メニュー 地産地消ウィーク:19日~23日	材料名と体のほたらき						れんらく・ひとくちメモ  マークはエコベジの日 ★ マークはエコベジ食材	 エネルギー 和食リ-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)		体の調子をどとのえるもの (みどり)			
			5群 穀類	6群 油脂	1群 肉・魚・大豆	2群 小魚・海草・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木		ごはん・ミートボールカレー・イタリアンサラダ	ごはん じゃがいも カレールウ	あぶら イタリアンド レッシング	とりにく ハム	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	にんにく たまねぎ コーン グリンピース きゅうり きゃべつ	カレーにはターメリック・コリアンダーなど、様々なスパイスが使われており、消化を助けたり、食欲を増進させてくれます。	598 735
2金		ごはん・えのたまみそ汁・小松菜とコーンの炒め物 ハンバーグ	ごはん かたくりこ さとう	あぶら	たまご なまあげ みそ ウインナー とりにく	ぎゅうにゅう	こまつな	えのきたけ ねぎ・コーン きゃべつ	藤島地区の給食の恵は一年を通して、東栄地区で育てられた恵です。恵のぬめりは甘くて新鮮な証拠です。	630 782
5月		ごはん・米粉めんのすまし汁 わかめ入り変わりびたし・鮭メンチカツ・ソース	ごはん こめこパスタ さとう パンこ	ごま・あぶら	とりにく あぶらあげ まくら・さけ さかなのすりみ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	ごぼう・ねぎ はくさい えのきたけ たまねぎ	鮭のピンク色は鮭が食べるアミノなどのエサがもとになっています。ピンク色が濃ければ濃いほど栄養がたくさん詰まっていて、脂がのっているので食べてもおいしいです。	598 729
6火		菜めし・さつま汁・磯風サラダ 豚肉のにんにくしょうゆ炒め	ごはん さつまいも さとう かたくりこ	ごま ノーエッグマヨ ネーズ あぶら	かつおぶし ぶたにく なまあげ みそ・ちくわ	ぎゅうにゅう わかめ	あおな にんじん こまつな にら	ごぼう★ だいこん★ こんにやく ししいたけ★ ねぎ★ きゃべつ★ にんにく たまねぎ	エコベジマークの野菜は限りある資源を大切にしている取り組みとして、普段は捨ててしまう野菜の皮や芯、しいたけの軸なども捨てずに活用しています。	671 832
7水	いなば	ごはん・ポークハヤシ・コールスローサラダ	ごはん じゃがいも ハヤシルウ	あぶら バター	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ペビーリーフ	にんにく しょうが たまねぎ コーン マッシュルーム グリンピース きゃべつ きゅうり	ペビーリーフは小松菜や水菜、レタス、サンチュなど、数種類の若い芽の部分を食べる野菜です。給食のペビーリーフはすべて鶴岡のハウスの栽培された地元の野菜です。	572 702
8木		ごはん・のり佃煮 玉ねぎと生揚げのみそ汁・マカロニサラダ ハムのチーズサンドフライ	ごはん マカロニ	ノーエッグマヨ ネーズ あぶら	なまあげ みそ・ハム	ぎゅうにゅう のり・チーズ	にら にんじん	たまねぎ きゃべつ きゅうり	海苔は海そうの仲間です。エネルギーはほとんどありませんが、体に必要なカリウムやカルシウム、マグネシウム、鉄などのミネラルが豊富です。また、おなかの調子を良くしたり、免疫力を活性化させます。	641 811
9金		ごはん・ごぼう汁・三色そぼろ丼の具 豆腐と野菜のナゲット(小2個 中3個) ヨーグルト	ごはん さとう		ぶたにく なまあげ いりたまご とうふ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん さやいんげん	ごぼう ほししいたけ こんにやく ねぎ しょうが	ヨーグルトは牛乳から作られます。カルシウムとたんぱく質が豊富で丈夫な骨や歯を作ります。また、おなかの環境を良くする乳酸菌もふくまれ、アレルギーを抑える効果もあります。	676 840
13火		ごはん・なめこ汁・野菜のごま和え 笹かまぼこの磯香揚げ(小1個 中2個) 豆乳プリンタルト	ごはん さとう こむぎこ	ごま ねりごま あぶら	みそ ささかまぼこ たまご とうにゅう	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん★ ほうれんそう★	なめこ だいこん★ ねぎ★・もやし	笹かまぼこは山形県の隣、宮城県の特産品です。宮城の沿岸部で採れた白身魚を利用して作られました。笹の葉の形は伊達政宗の家紋や七タの笹に由来しています。	632 792
14水		ごはん・最上風いも煮 ゆかり和え・厚焼き玉子	ごはん さといも	ごま	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	あかしそ	こんにやく ぶなしめじ まいたけ ねぎ きゅうり きゃべつ うめ	最上地域の芋煮には特産のきのこがたくさん入ります。きのこには便秘を予防したり、病気を予防する力を高める働きがあります。	522 636
15木		ごはん・じゃが芋とわかめのみそ汁 ごぼうの中華サラダ・キャベツメンチカツ ソース	ごはん じゃがいも さとう パンこ	ごまあぶら ごま・あぶら	なまあげ みそ・ハム ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	ねぎ・ごぼう きゃべつ きゅうり	キャベツには骨を強くするビタミンKや、胃腸を丈夫にするビタミンUが含まれています。ビタミンUはキャベジンとも言います。ビタミンCやカルシウムなどが多く含まれており、美容や健康づくりに役立ちます。	617 752
16金		ごはん・玉子とチンゲン菜の中華スープ チンジャオロース ショウロンポウ(小低1個 他2個)	ごはん かたくりこ さとう こむぎこ はるさめ	ごまあぶら あぶら	とうふ たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ パプリカ ピーマン	ほししいたけ ねぎ にんにく しょうが たけのこ	パプリカはピーマンに似ている野菜ですが、ピーマンよりも肉厚で、甘みがある野菜です。夏から秋にかけての今の旬の野菜でビタミンCやカロテンが豊富に含まれています。	597 703
19月	藤島小	つるおかさんひめ 鶴岡産つや姫のごはん・小松菜と生揚げのみそ汁 野菜の甘酢和え・若竹しのだ	つやひめごはん さとう	ごま ごまあぶら	なまあげ スマテロみそ あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	えのきたけ ねぎ・ごぼう れんこん たけのこ	今日のごはんは鶴岡産のつや姫のごはんです。つや姫は亀の尾というお米の品種を元に、山形県で10年かけて開発されました。甘味とつやが魅力で、やわらかくしっとりとした食感です。	541 648
20火		ゆかりごはん・もやしと油揚げのみそ汁 ツナサラダ・豚肉と大豆の揚げ煮	ごはん かたくりこ さとう	ノーエッグマヨ ネーズ あぶら・ごま	あぶらあげ スマテロみそ まくら ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう わかめ	あかしそ にんじん	もやし・ねぎ きゃべつ きゅうり しょうが	ゆかりごはんの赤しそは、ビタミンやカルシウム・鉄分がとても多い野菜です。様々なアレルギー症状を抑える効果もあります。	652 808
21水		ごはん・いも煮汁・野菜の庄内麩和え 由良産お魚コロッケ	ごはん さといも しょうないふ さとう じゃがいも	あぶら	ぶたにく なまあげ スマテロみそ えそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう★ にんじん★	ごぼう★ しいたけ★ こんにやく ねぎ★ きゃべつ★	今日のコロッケは由良沖で獲れたワニエソという地魚のコロッケです。ワニエソは海の底に住んでいる白身の魚です。たんぱく質が豊富で、筋肉や骨を作ります。	607 742
22木		五目ごはん・花麩入りすまし汁・菊入りおひたし 吉野巻・鶴岡の花「さくら」ねりきり	ごはん・ふ ねりきり		とうふ たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	ほししいたけ ねぎ もつてのほか もやし きゃべつ	【食文化創造都市記念献立】鶴岡市の学校給食は鶴岡に古くから伝わる食事を子供たちに伝えていくことを大切にしています。今日は地元の食材を多く取り入れた特別給食です。	602 716
23金		つるおかさんゆきわまる 鶴岡産雪若丸のごはん・肉団子の中華スープ マーボー春雨・しそぎょうざ(小2個 中3個)	ゆきわまるご はん はるさめ さとう	ごまあぶら あぶら	とりにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ にら	ほししいたけ ねぎ にんにく しょうが たけのこ	今日のごはんは鶴岡産の雪若丸のごはんです。雪若丸はつや姫に続くブランド米として山形県で開発されました。つや姫よりもやや大粒でしっとりとした存在感で食べ応えがあります。	587 734
26月	渡東栄小	ごはん・小松菜とじゃが芋のみそ汁 豚肉野菜炒め・ミートソースオムレツ	ごはん じゃがいも さとう かたくりこ	ごまあぶら	みそ ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	えのきたけ ねぎ たまねぎ きゃべつ	卵はビタミンCと食物繊維以外の栄養素をバランスよく含むので完全に食品ともいわれています。白身に含まれるたんぱく質は丈夫な筋肉や骨の材料になります。黄身に含まれる脂質は脳の発達に役立ちます。	518 643
27火		カリカリ梅ごはん・ポテトあんかけ キムチサラダ・えびしゅうまい(小2個 中3個)	ごはん じゃがいも さとう かたくりこ こむぎこ	ごま	とりにく ぶたにく さかなのすりみ えび	ぎゅうにゅう	にんじん	うめ・もやし きゃべつ きゅうり	梅の実の酸っぱい成分の素はクエン酸やリンゴ酸などの有機酸です。この有機酸は疲れたから回復させたり、肌の調子をよくなる効果があります。	586 733
28水		ごはん・マーボー豆腐・もやしのナムル 棒ぎょうざ焼き	ごはん さとう かたくりこ	ごまあぶら ごま	ぶたにく みそ・とうふ ハム	ぎゅうにゅう	にら にんじん こまつな	にんにく しょうが メンマ・ねぎ もやし	にらはビタミンA・B・Eが豊富で、体を温めて風邪を予防します。にらには豚肉に豊富なビタミンB1という疲労回復に役立つ栄養素の吸収を良くする働きがあるので、一緒に食べるのがおすすめです。	594 707
29木		わかめごはん・ミネストローネスープ ポテトサラダ・鶏肉の唐揚げ・お米のムース	ごはん マカロニ じゃがいも かたくりこ おこめのムース	あぶら ノーエッグマヨ ネーズ	だいず ベーコン ハム とりにく	わかめ ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト パセリ	にんにく たまねぎ マッシュルーム きゃべつ きゅうり しょうが	今日は東栄小の希望献立です。 	746 912
30金		ごはん・キムチ鍋・春雨サラダ 春巻き(小1個 中2個)	ごはん はるさめ さとう	ごまあぶら ごま・あぶら	ぶたにく とうふ・みそ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん★ にら★ こまつな★	だいこん★ ほししいたけ こんにやく はくさい★ はくさいキムチ ねぎ★・もやし	キムチは韓国生まれの漬物です。唐辛子の辛み成分が血の流れを良くしたり、食欲を出したりします。キムチの乳酸菌はおなかの調子を良くする働きもあります。	625 878

