

令和8年度

10月学校給食こんだて表

鶴岡市櫛引|学校給食センター

献立名		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 (くさいろ)		体をつくるもの (あか)		体の動きをととのえるもの (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・海藻・牛乳	緑黄色野菜	その他の野菜		
日曜		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン		
1 木	ブレーンパン・煮込みうどん 棒ぎょうざ コロコロポテトサラダ	パン うどん じゃがいも パンこ でんぶん さとう こむぎこ	マヨネーズ	ぶたにく あぶらあげ ハム とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー にら	ごぼう・しょうが しいたけ ねぎ きゅうり キャベツ たまねぎ	じゃがいもには、体の中の塩分バランスを保つカリウムやビタミンCが多くふくまれています。とろみをつけるのに使われるでんぶんは、じゃがいもからつくられています。	667 732
	コーン入り三色そばろ丼(ごはん・そばろ丼の具) けんちん汁 あじフリッター(低1こ・他2こ)	ごはん じゃがいも さとう こむぎこ でんぶん こめこ	あぶら ごまあぶら	あぶらあげ ぶたにく だいす あじ	ぎゅうにゅう あおさ	にんじん こまつな	ごぼう だいにん こんにやく ねぎ きゅうり しょうが たまねぎ コーン	あじにはうまみ成分のイノシン酸や、老化を防止するDHA、血中コレステロールを下げたり肝臓の働きをよくするタウリンも多くふくまれています。	643 761
5 月	ごはん・大根のみそ汁 鶏肉のバジル焼き スイートポテトサラダ	ごはん さつまいも	あぶら マヨネーズ	あぶらあげ みそ とりにく ハム	ぎゅうにゅう わかめ	バジル にんじん	だいにん しょうが にんにく コーン きゅうり	さつまいもは食物せんいやビタミンC、ビタミンB群が豊富で、便秘予防や肌荒れに効果的です。また、カリウムがむくみを解消してくれます。	648 796
6 火	ごはん・庄内風いも煮 さばのみそ煮・わかめのしょうが和え 櫛引のぶどう(小1こ・中2こ)	ごはん さといも さとう	ごま	ぶたにく なまあげ みそ ちくわ さば	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	ぶどう こんにやく しいたけ ねぎ きゅうり もやし しょうが	いも煮は、山形県の代表的な郷土料理です。地域によって味付けや材料が違います。庄内地域では豚肉を入れたみそ味のいも煮がよく食べられています。今日は櫛引でとれたぶどうも給食に登場です。よくかんで食べてください。	669 786
7 水	ごはん・キムチ鍋 かぼちゃひき肉フライ もやしのナムル	ごはん さとう パンこ でんぶん こむぎこ	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく とうふ みそ ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ かぼちゃ にら	だいにん はくさい ねぎ・もやし きゅうり にんにく しょうが たまねぎ	キムチは、韓国語で漬け物という意味です。2000種類以上あるキムチには新陳代謝をよくしたり、体脂肪を燃焼させたりするパワーがあります。	595 735
8 木	コッペパン・いちごジャム ポークビーンズ とうもろこしのグラタン・ツナサラダ	パン じゃがいも みずあめ さとう こめこ でんぶん	あぶら	ぶたにく だいす ツナ おから とうにゅう	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 いちご りんご コーン	いちごにはビタミンCが多くふくまれていて、かせ予防や肌をきれいに保ってくれる働きがあります。また、カリウムも多く、むくみ予防に役立ちます。	635 795
9 金	鶏めし(ごはん・鶏めしの具) 野菜のごま汁 春巻き	ごはん さといも さとう こむぎこ みずあめ でんぶん はるさめ	ごま あぶら	あぶらあげ みそ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい だいにん ねぎ ごぼう しいたけ キャベツ たまねぎ	鶏肉は、たんぱく質が多く低脂肪です。ほかの肉に比べてビタミンAも多く、このビタミンAは目の健康に大きくかかわっています。鶏めしの具はごはんにかけて食べてください。	591 727
13 火	ごはん・根菜のかす汁 豚肉の醤油マヨネーズ焼き けんちん煮	ごはん さといも	マヨネーズ あぶら	とうふ みそ ぶたにく ちくわ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ごぼう れんこん だいこん ねぎ キャベツ★	れんこんは断面に穴が開いていることから「見通しがきく」ということで、縁起のよい野菜としておせち料理などのお祝い事に欠かせない野菜です。	597 728
14 水	【櫛引西小学校希望献立】 ごはん・ウインナーと野菜のスープ 鶏肉の朝鮮焼き・キムチサラダ・チョコクレープ	ごはん さとう こめこ みずあめ でんぶん	ごまあぶら ごま あぶら ココア	ウインナー とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ★ にんにく しょうが はくさい ねぎ もやし きゅうり	今日は西小学校の6年生のみなさんが考えてくれた希望献立です。野菜たっぷりのスープ、鶏肉の朝鮮焼き、キムチサラダ、クレープを組み合わせ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？	657 761
15 木	ごはん・わかめのみそ汁 鶴岡産さめフライ・バックソース にんじんサラダ	ごはん パンこ でんぶん	あぶら	とうふ あぶらあげ みそ さめ ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	ねぎ たまねぎ きゅうり	今日は鶴岡の海でとれた「アブラツノサメ」というサメのフライです。サメの骨はみなさんのように硬い骨ではなく、すべてやわらかい軟骨でできています。たんぱく質が多く、脂肪が少ないのが特徴です。	595 725
16 金	ポークカレー(ごはん・カレー) 福神漬け和え 櫛引のりんご	ごはん じゃがいも さとう	バター カレールウ	ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	りんご にんにく たまねぎ キャベツ★ きゅうり だいこん・うり なす・しょうが れんこん	今日の果物は櫛引産のりんごです。りんごのすっぱさのもとになっているリンゴ酸やクエン酸には、疲れを和らげてくれる働きがあります。	608 733
19 月	【食文化創造都市特別献立】 ごはん(鶴岡産つや姫) 鶴岡産かまぼこ入りすまし汁・あんかけ鶴岡メンチ 山形県産大豆サラダ・鶴岡の花「さくら」ねりきり	ごはん さとう でんぶん パンこ こむぎこ ねりきり	あぶら ごま	かまぼこ とうふ ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	しめじ ねぎ きゅうり キャベツ★ たまねぎ	櫛引町、朝日村、藤島町、温海町、羽黒町、旧鶴岡市が合併して今月で21年目です。今日のねりきりは、鶴岡市の花の桜をかたどって市内のお菓子屋さんから作っていただいたものです。この機会に鶴岡の食文化に触れてみませんか？	655 785
20 火	豚キムチ丼(ごはん・豚キムチ丼の具) ベヒーリーフ入り卵スープ しそ餃子(小2こ・中3こ)	ごはん でんぶん さとう パンこ こむぎこ	あぶら ごまあぶら ごま	ベーコン たまご ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パプリーフ しそ	にんにく たまねぎ もやし・キャベツ しそ・しょうが はくさい だいにん	しそには、カルシウムやビタミンK、ビタミンB2などの栄養が多くふくまれていて、骨や歯を丈夫にしたり皮膚や粘膜の健康を保ってくれる働きがあります。	616 773
21 水	チキンライス(ごはん・チキンライスの具) ほうれん草のスープ きのこオムレツ	ごはん さとう でんぶん	あぶら バター	ベーコン とうふ とりにく たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう パプリカ	たまねぎ マッシュルーム コーン しめじ まいたけ	たまごはたんぱく質が多く、みなさんの体をつくってくれる赤の食品です。私たちの体に必要なアミノ酸がバランスよくふくまれていて、免疫力をアップしてくれます。	613 747
22 木	【十三夜献立】 ごはん・白玉だんご汁 さばのうま干し焼き・海草サラダ	ごはん しらたま	あぶら ごま	とりにく あぶらあげ さば	ぎゅうにゅう わかめ のり	にんじん	ごぼう だいにん ねぎ きゅうり キャベツ★ コーン	十三夜の月は、十五夜の次に美しい月として日本独自に発展したお月見の風習です。「栗名月」、「豆名月」とも呼ばれていて、秋の収穫に感謝する意味がこめられています。	653 799
23 金	マーボー丼(ごはん(鶴岡産雪若丸)・マーボー丼の具) 大学ポテト(小2こ・中3こ) 小松菜とちりめんのサラダ	ごはん さとう でんぶん さつまいも みずあめ	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん にら こまつな	にんにく しょうが なす しいたけ ねぎ キャベツ★ きゅうり	べにあずま、シルクスイート、紅はるか…などのさつまいものおいしい季節になりました。さつまいもの皮は、甘い中身と比べると約5倍のカルシウムがふくまれているので皮ごと食べるのがおすすめです。	617 767
26 月	ごはん・肉じゃが さんま生妻煮 ツナ大根のみそマヨサラダ	ごはん じゃがいも さとう みずあめ	マヨネーズ	ぶたにく ツナ みそ さんま	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	こんにやく たまねぎ だいにん きゅうり しょうが	大根は、葉に近い方が甘く、根に近い方になると辛みが増します。大根にふくまれるビタミンCは、カゼやイライラを予防したり疲れをとる働きがあります。	629 749
27 火	だだちゃ豆入りタコライス(ごはん・タコライスの具) チーズ入りグリーンサラダ 豆乳プリンタルト	ごはん さとう こめこ でんぶん	あぶら	ぶたにく だいす とうにゅう	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パプリカ トマト ブロッコリー	にんにく たまねぎ だだちゃめ キャベツ★ きゅうり	タコライスは、1980年代に沖縄県で生まれたご当地メニューです。給食では鶴岡のだだちゃ豆や山形産の大豆も加えて栄養たっぷりに仕上げました。ごはんにかけて食べてください。	622 737
28 水	ごはん・沢煮焼 いわしのかば焼き 切干しとひじきの煮物	ごはん さとう でんぶん	あぶら ごま	ぶたにく いわし あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん みつば いんげん	ごぼう しいたけ ただけのこ ねぎ しょうが だいにん こんにやく	よくかむと、唾液がたくさん出てきます。唾液には食べかすをとるなど口の中を掃除してくれる働きがあります。いわしのかば焼きや切干し大根などよくかんで食べましょう。	597 728
29 木	ごはん・小松菜のみそ汁 新潟タレかつ 五目さんびらごぼう	ごはん さとう パンこ こむぎこ でんぶん	あぶら ごまあぶら ごま	あぶらあげ みそ さつまあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん いんげん	もやし ねぎ ごぼう こんにやく	タレかつは、新潟県で食べられているご当地グルメです。揚げたカツを甘辛い醤油だれにくぐらせ、ごはんの上のせてタレかつ丼として食べられています。ごはんと一緒によくかんで食べてください。	621 757
30 金	わかめごはん・中華春雨スープ ハムのチーズサンドフライ 菊とほうれん草のごま和え	ごはん はるさめ さとう でんぶん パンこ こむぎこ	ごまあぶら あぶら ごま	とりにく とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ チーズ	にんじん ほうれんそう	しょうが だいご さくらげ ねぎ もつてのほか もやし たまねぎ	食用の菊には、血のめぐりをよくする働きがあるといわれ、中国では薬草として使われていました。今日は鶴岡産の「もつてのほか」という淡い紫色の菊を和え物にしました。	603 763

※都合により献立や食材が変更になる場合があります。