

西棟 10月 学校給食献立表

令和8年度 鶴岡市学校給食センター

日曜	献立名 牛乳は毎日1本(200cc)つきます。 ◎新しい料理 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 は た ら き						【れんらく・ひとくちメモ】 マークがついている日は 「エコベジ」「こめカツ」の日 ★は「エコベジ食材」	エネルギー キログラム 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・きのこ汁 ジャーマンポテト・ハンバーグピザソースがけ	ごはん じゃがいも でんぶん さとう	あぶら マヨネーズ	なまあげ かつおぶし(汁) みそ・ベーコン とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう にぼし(汁)	パセリ トマト バジル	えのきだけ しめじ・しいたけ ねぎ たまねぎ にんにく	きのこはたくさんの種類があり、今日はえのきだけ、しめじ、しいたけを使っています。山形県はきのこの栽培が盛んで、鶴岡市でもしいたけは多く作られていて、給食にたくさん使用しています。	671
								835	
2 金	蒸しパン・◎ちよっぴり肉うどんの汁 ちよっぴりうどんの麺・かぼちゃひき肉フライ	パン こむぎこ・さとう むぎきり パンこ でんぶん	あぶら	たまご ぶたにく なまあげ	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう わかめ	にんじん★ かぼちゃ	はくさい しいたけ ねぎ たまねぎ	今日は鶴岡産麦切りを豚肉の入った具だくさんの汁に入れて食べます。つるつるとのどごしがよい麦切りは冷たいものはもちろん、あたたかくしてもおいしいです。	582
								771	
5 月	ごはん・八杯汁 ねぎ塩豚丼の具・にしんの揚げ煮	ごはん・ふ でんぶん さとう	ごまあぶら あぶら	どうふ ぶたにく にしん	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	ごぼう・なす しいたけ にんにく ねぎ たけのこ	にしんは北海道で多く取れる魚です。別名「春告魚」といいます。にしんの卵を塩漬けたものが「数の子」です。 連絡:にしんは骨に注意して食べてください。	620
								768	
6 火	【食文化創造都市特別献立】ごはん・いも煮 ほうれん草もつとのほかのおひたし わかさぎフリッター(小2個 中3個) つるおか はな「さくら」ねりきり 鶴岡の花「さくら」ねりきり	ごはん・こめこ さいいも こむぎこ でんぶん さとう・ねりきり	あぶら ごま	なまあげ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう あおさ わかさぎ	にんじん★ ほうれんそう	こんにやく しいたけ★ ねぎ もつとのほか もやし	食文化創造都市特別献立で鶴岡の花「さくら」のねりきりや郷土料理のいも煮、もつとのほかの和え物がつきます。もつとのほかという菊はシャキシャキとした食感で紫色がきれいな山形の伝統野菜です。 連絡:わかさぎは骨に注意して食べてください。	653
								791	
7 水	ごはん・チンゲン菜と豆腐のみそ汁 れんこんキンpira チーズ入り肉団子(低1個 他2個)	ごはん・ふ さとう パンこ みずあめ	あぶら ごまあぶら ごま	どうふ・みそ かつおぶし(汁) ぶたにく とりにく たまご	ぎゅうにゅう にぼし(汁) チーズ	チンゲンサイ にんじん さやいんげん トマト	れんこん こんにやく たまねぎ りんご	チンゲン菜は中国野菜の1つで白菜の仲間です。生活習慣病やがんの予防に効果のあるビタミンやカルシウム・鉄・カリウムなどのミネラルも多く含まれます。	600
								706	
8 木	ごはん・昆布おでん パンサンスー・ソースカツ	ごはん・さとう はるさめ こむぎこ パンこ でんぶん	あぶら ごまあぶら ごま	さつまあげ ちくわ たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	こんにやく だいこん きゅうり しょうが	昆布にはカリウム、カルシウム、マグネシウムなどのミネラルが豊富で体のバランスを調整してくれます。平安時代から食べられていたという記録もあり、縁起物としても欠かせない食品です。	611
								750	
9 金	ごはん・ミネストローネ ごぼうサラダ・フランクフルト	ごはん じゃがいも	あぶら マヨネーズ	ベーコン だいず ツナ フランクフルト	ぎゅうにゅう	トマト かぼちゃ にんじん	たまねぎ キャベツ★ セロリ にんにく ごぼう・きゅうり	ミネストローネはイタリアの野菜スープです。それぞれの家庭や季節によって、入れる野菜も違ってくるそうです。給食ではじゃがいもや玉ねぎ、キャベツ、トマトなどを入れて作っています。	653
								808	
13 火	ごはん・山菜汁 磯香和え 骨まで食べられるかわいいのかば焼き	ごはん でんぶん みずあめ さとう	あぶら	なまあげ みそ かれい	ぎゅうにゅう のり	にんじん★ チンゲンサイ	たけのこ わらび なめこ もやし	山菜汁のわらびは山形県産のものです。春の山菜として昔から食べられてきましたが、塩漬にしたり乾燥させて保存しておくことができます。連絡:かれいの骨はよくかんで食べてください。	645
								781	
14 水	ごはん・わかめスープ 混ぜるチャーハンの具・鶏肉のマーマレード焼き	ごはん じょうしんこ でんぶん さとう みずあめ	あぶら ごまあぶら	どうふ やきぶた たまご とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン	ねぎ・たまねぎ しいたけ・たけのこ にんにく・しょうが いよかん・ゆず なつみかん	チャーハンはごはんをいろいろな具と一緒に油で炒めた料理です。焼きた豚は庄内産の豚肉から作られたものです。給食では白いごはんにチャーハンの具を混ぜて食べてください。	582
								711	
15 木	ごはん・かきたま汁 豚肉のマヨネーズ炒め・コーンコロッケ	ごはん でんぶん パンこ こむぎこ さとう	マヨネーズ あぶら	たまご どうふ・みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	ねぎ たまねぎ どうもろこし	マヨネーズは油、酢、卵を使って作られるドレッシングですが、給食では卵が入っていないものを使っています。サラダや炒め物などに使うと料理にコクが出ておいしさが増します。	673
								835	
16 金	コッペパン・パンプキンスープ ◎あんパンのあん・チキンナゲット(低1個 他2個)	パン・あずき さとう こむぎこ でんぶん	バター あぶら	とりにく	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう なまクリーム	かぼちゃ パセリ	たまねぎ	あんパンのあんは、給食センターで北海道のあずきを使って作ります。あずきには疲労を回復させる働きがあるビタミンB ₁ が多く含まれています。パンにはさんで食べてください。	642
								795	
19 月	【鶴岡産つや姫給食】 ごはん(つや姫)・鶏飯のスープ・鶏飯の具 揚げしそぎょうざ(小2個 中3個)	ごはん さとう でんぶん こむぎこ	あぶら ごまあぶら	とりにく たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう	はねぎ にんじん しそ にら	しいたけ だいこん キャベツ ねぎ しょうが	しそは昔から薬や漬物として利用されてきました。食欲が増す香りが特徴的で消化吸収を助け、胃腸の調子を整えてくれます。強い殺菌作用や防腐作用があるので、刺身に添えられることも多いです。	587
								738	
20 火	ごはん・さつま汁 ◎ベビーリーフの冷製パスタ ◎たらの味噌幽庵焼き	ごはん さつまいも スパゲティ さとう	あぶら	ぶたにく なまあげ みそ たら	ぎゅうにゅう	にんじん★ トマト ベビーリーフ	ごぼう しいたけ ねぎ たまねぎ	ベビーリーフは肥料からすべてが鶴岡産です。化学肥料を使わないで作った野菜なので、そのまま食べてもおいしいです。今日はスパゲティのソースに混ぜています。 連絡:たらは骨に注意して食べてください。	620
								765	
21 水	ごはん・すき焼き なめたけあえ・ハムとチーズのサンドフライ	ごはん さとう こむぎこ パンこ	あぶら ごま	ぶたにく どうふ ハム	ぎゅうにゅう チーズ	ほうれんそう	こんにやく はくさい ねぎ・キャベツ もやし・えのきだけ	えのきだけは別名なめたけとも言い、白く細長い形が特徴的です。野生のものはブナやポプラの木の根元に生えてきますが、普段スーパーなどに売っているものは栽培されたものです。	636
								815	
22 木	【SDGs献立(セルフおにぎり)】 ごはん・丸ごと大根汁・ピリ辛肉みそ 大きいのり・◎さつまいもと栗のタルト	ごはん・さとう でんぶん こめこ さつまいも くり	あぶら	なまあげ・みそ かつおぶし(汁) ぶたにく だいたいず どうにゅう	ぎゅうにゅう にぼし(汁) のり	だいこんば にんじん★	だいこん★ ねぎ・たまねぎ たけのこ にんにく しょうが	おにぎりは日本発祥の伝統料理です。ピリ辛肉みそを具にして食べてください。今日はSDGs献立ということで、食器を1枚減らして水や洗剤の使用もおさえ、環境にもやさしい給食になっています。	645
								771	
23 金	【鶴岡産雪若丸給食】 ごはん(雪若丸)・ポテトあんかけ 大豆とツナのサラダ・ししゃも焼き(低1個 他2個)	ごはん じゃがいも でんぶん さとう	あぶら マヨネーズ	ぶたにく だいず ツナ	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん	だだちやまめ どうもろこし きゅうり	日本で栽培されているじゃがいもは20種類ほどあります。男爵やメークインが代表的で、熱しても壊れにくいビタミンCが多く含まれています。連絡:ししゃもは骨に注意して食べてください。	687
								832	
26 月	ごはん・鶴岡産ミートボールカレー ◎キャラメルポテト・ミニトマト(小2個 中3個)	ごはん こめこ でんぶん さつまいも さとう	あぶら バター カレールウ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん★ ミニトマト	たまねぎ マッシュルーム にんにく りんご	キャラメルポテトは初めての献立で、油で揚げたさつまいもをバターと砂糖にからめました。さつまいもは荒れた土地でも育つ強い植物で昔はお米がとれない時にお米の代わりに食べられていました。	706
								877	
27 火	ごはん・◎山形の玄米だんご汁 豚キムチ丼の具・りんご	ごはん げんまい さとう でんぶん	あぶら	とりにく なまあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん★ チンゲンサイ パプリカ	ごぼう・ねぎ たまねぎ・はくさい しいたけ・にんにく しょうが・りんご	玄米はもみ殻だけを取り除いた精米されていないお米で、食物せんいなどの栄養が豊富です。今日は山形県産の玄米を炊いたお米で作った団子が汁物に入っています。よくかんで食べてください。	603
								736	
28 水	ごはん・肉じゃが ほうれん草の庄内麩とえ・さばみそ煮	ごはん じゃがいも さとう ふ		ぶたにく さば みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ほうれんそう	たまねぎ こんにやく キャベツ	小麦粉に水を加えてこね、それを何度も水洗いして残ったものが麩の原料になります。庄内地域では、焼いて食べる「焼き麩」が昔から食べられてきました。	629
								790	
29 木	ごはん・春雨スープ ビビンバ・コーンしゅうまい(小2個 中3個)	ごはん はるさめ さとう でんぶん こむぎこ	ごまあぶら	ベーコン ぶたにく だいず・みそ たまご とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん★ こまつな	はくさい・しょうが にんにく・もやし キャベツ たまねぎ どうもろこし	しゅうまいは豚のひき肉を小麦粉の皮で包み、蒸し調理した点心と呼ばれる中華料理です。皮の厚さが餃子よりも薄く、餃子は丸い形の皮ですが、しゅうまいは四角い皮で包みます。	599
								748	
30 金	ごはん・クリームシチュー マカロニサラダ・プレーンオムレツ・クラスケチャップ	ごはん じゃがいも マカロニ さとう でんぶん	シチュールウ あぶら マヨネーズ	とりにく ハム たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	どうもろこし たまねぎ マッシュルーム きゅうり	卵は完全栄養食品と言われ、良質なたんぱく質が豊富に含まれています。新鮮な卵は水に入れると横になり、古くなったものは斜めや縦にしずんでいきます。	641
								781	

※都合により献立・食材が変更する場合があります。