

11月 学校給食献立表

令和7年度 あさひ給食センター

日曜	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・鶴岡いっぱいウィーク:17日～21日	材 料 名 と 体 の は 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 このマークは「こめカツ」の日→ ★は「エコベジ食材」 	エネルギー 和加 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	脂質	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン		
4火	ごはん・コーンと卵の中華スープ 米粉めんサラダ・鶏肉のキムチ風味揚げ 	ごはん でんぷん こめこ さとう	あぶら	たまご ハム とりにく	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ こまつな にんじん トマト	たまねぎ えのきだけ とうもろこし キャベツ★ にんにく・しょうが	小松菜はカルシウムや鉄、ビタミンが豊富で、コレステロールを下げるクロロフィルも含まれています。特にカルシウムの量は、野菜の中でトップクラスです。	607 733
5水	コッパパン・朝日産かぼちゃのスープ キムチサラダ・ハンバーグ・ブルーベリージャム	パン さとう じゃがいも でんぷん	あぶら ごま	ベーコン だいたず ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ こまつな トマト	たまねぎ もやし・はくさい にんにく しょうが ブルーベリー	かぼちゃに多く含まれるカロテンは、粘膜を丈夫にし風邪に対する抵抗力を高める効果があります。今日は、旬菜倶楽部さんのかぼちゃをスープにしました。	609 739
6木	ごはん・大豆と豚肉の炒め煮・切干大根のナムル ほうれん草の丸餃子(低1・他2個)	ごはん じゃがいも さとう こめぎこ でんぷん	ごま あぶら	ぶたにく だいたず さつまあげ ハム とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ほうれんそう	こんにゃく しょうが・ねぎ きりぼしだいこん きゅうり キャベツ	ねぎの香りは硫化アリルで、血液の流れを良くして体を温めます。緑色の濃い部分はカロテン、白い部分にはビタミンCが多く含まれています。	609 727
7金	ごはん・鶏肉と大根のうま煮 小松菜とウインナーのソテー さば昆布しょうゆ干し焼き 	ごはん さとう	あぶら	とりにく なまあげ ウインナー さば	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな トマト	こんにゃく だいこん とうもろこし キャベツ★	鶏肉は、たんぱく質が多く低脂肪です。また、他の肉に比べてビタミンAも多く、目の健康に大きく関わっています。勉強で疲れた目をビタミンAで守りましょう。	628 742
10月	SDGs鶴岡エコ米ごはん じゃがいもとわかめのみそ汁 ツナマヨサラダ・鶏肉の香味焼き 	ごはん じゃがいも さとう	マヨネーズ あぶら	なまあげ みそ まぐろ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん	ねぎ きゅうり キャベツ★ しょうが にんにく	今日のごはんは「SDGs鶴岡エコ米」です。このお米は令和3年度から鶴岡の給食センターからでる食べ残しを、たい肥をつくる事業所に原料として提供し、そのたい肥を使って作られたお米です。	604 733
11火	ごはん・マーボー豆腐・ミモザサラダ いかナゲット焼き(低1・他2個)・県産りんご 	ごはん さとう でんぷん こめぎこ パンこ	あぶら	ぶたにく みそ・とうふ たまご たちうお いか・だいたず	ぎゅうにゅう	トマト にら こまつな	にんにく・しょうが ねぎ・たけのこ キャベツ★ きゅうり りんご	りんごに多く含まれる食物せんいのペクチンは、果肉よりも皮に多く含まれ、腸の動きを活発にして消化吸収を助けてくれます。	633 754
12水	切れ目入りコッパパン・小松菜と卵のスープ フルーツサンドの具 肉屋さんのポテコロッケ パックソース(小1年生はソースをかけてお届けします) 	パン でんぷん さとう こめぎこ パンこ じゃがいも	あぶら	たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう ホイップクリーム ヨーグルト	にんじん こまつな	ほししいたけ キャベツ★ ラフランス もも・りんご パインアップル みかん たまねぎ	ヨーグルトは乳酸菌の働きで、牛乳よりもたんぱく質やカルシウムが吸収されやすくなっています。不足しやすいカルシウムを補ってくれる「おやつ」としてもおすすめです。	622 778
13木	ごはん・わかめの中華スープ 三色そばろ丼の具 ピザロール揚げ	ごはん さとう こめぎこ	あぶら	とうふ ぶたにく たまご だいたず	ぎゅうにゅう わかめ チーズ	にんじん こまつな トマト	ほししいたけ たけのこ ねぎ・しょうが たまねぎ にんにく	たまごは、ビタミンCと食物せんい以外の栄養をすべて含んでいます。卵黄に含まれるレシチンは、コレステロールを下げる働きがあります。	622 742
14金	ごはん・秋味カレー 浅漬け・星型オムレツ 	ごはん じゃがいも さとう でんぷん	あぶら カレールー ごま	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト しそ	たまねぎ・にんにく しょうが・りんご しめじ・えのきだけ キャベツ★・なす きゅうり・だいこん れんこん・なたまめ	えのきだけは、炭水化物・脂質・たんぱく質などをエネルギーに変えるためのビタミンB群を多く含み、お腹の中をきれいにしてくれる食物せんいが豊富です。	621 760
17月	鶴岡産つや姫ごはん 大根と生揚げのみそ汁 海草サラダ・鶴岡メンチカツ 	ごはん さとう こめぎこ パンこ	あぶら ごま	なまあげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう くきわかめ わかめ	こまつな	だいこん ねぎ キャベツ★ きゅうり たまねぎ	今週は「鶴岡いっぱいウィーク」です。鶴岡産や山形県産の食べ物を多く取り入れています。今月は旬菜倶楽部さんの大根を使っています。大根に含まれるビタミンCは、風邪を予防したり、疲れをとってくれたりします。	647 746
18火	温海産つや姫ごはん 最上風いも煮・野菜のごま和え 鶴岡産鮭のキムチ風味揚げ 	ごはん さといも さとう でんぷん	ごま あぶら	ぶたにく さけ	ぎゅうにゅう	こまつな トマト	こんにゃく・ねぎ まいたけ・しめじ キャベツ★ もやし・にんにく しょうが	今日のごはんは、温海で収穫されたつや姫です。今年、山形県代表で皇室にお米を献上する農家さんから給食用としていただきました。このお米は11/23に行われる宮中行事の新嘗祭で食べられるそうです。	605 745
19水	山形米パン・野菜のコンソメスープ ポテトサラダ 肉団子のケチャップあんかけ(2個) 	パン こめこ じゃがいも でんぷん さとう	マヨネーズ あぶら	ウインナー だいたず ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ トマト	たまねぎ キャベツ★ マッシュルーム きゅうり・しょうが とうもろこし	じゃがいもには、チロシナーゼという酵素が含まれています。血の流れをよくしてくれる働きがあります。今日のじゃがいもは、旬菜倶楽部さんのじゃがいもを使っています。	609 751
20木	ごはん・朝日産わらびのみそ汁 焼肉丼の具・豆腐シウマイ	ごはん じゃがいも さとう でんぷん こめぎこ	あぶら ごま	なまあげ みそ・ぶたにく とうふ だいたず・たら とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら	わらび ねぎ にんにく ごぼう たまねぎ	山形県は山菜の宝庫。わらびは、日本一の生産量を誇ります。収穫時期は5月～7月。給食では、旬菜倶楽部さんの朝日産わらびを使っています。	606 723
21金	【和食の日献立】 鶴岡産雪若丸ごはん・山菜汁 ほうれん草の庄内麩和え 鶴岡産わらさの揚げ煮 	ごはん か さとう でんぷん	ごま あぶら	ぶたにく なまあげ みそ わらさ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	わらび たけのこ ほししいたけ キャベツ★ しょうが	11月24日は「和食の日」です。日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さを考える日です。「だし」のうま味は和食の基本。給食では、かつお節や煮干で「だし」をとっています。	648 803
25火	【こめカツ】 セルフおにぎり(塩ごはん・大きいのり) じゃがいものみそ汁・切干大根のひじき煮 焼き餃子(小2・中3個)・県産りんご 	ごはん じゃがいも さとう こめぎこ でんぷん	あぶら	なまあげ みそ あぶらあげ だいたず ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん にら	ねぎ こんにゃく きりぼしだいこん キャベツ たまねぎ しょうが りんご	「こめカツ」の日は、地元のお米を残さずおいしく食べてもらえるように、自分でおにぎりを作る献立になっています。のりの袋を開いて、のりの上に塩ごはんをのせ、握って食べてください。	616 757
26水	ごはん・チンゲン菜のみそ汁 中華丼の具 かぼちゃチーズフライ	ごはん でんぷん こめぎこ パンこ こめこ・さとう	あぶら マーガリン	とうふ あぶらあげ みそ・ぶたにく ちくわ だいたず	ぎゅうにゅう チーズ	チンゲンサイ にんじん にら かぼちゃ	ほししいたけ たまねぎ たけのこ	中国野菜のチンゲン菜。一年中出回っていますが旬は冬で、霜があたって葉がやわらかくなり、おいしさも増します。ビタミンがとても豊富で風邪予防に役立ちます。	615 727
27木	ごはん・秋野菜のみそ汁 揚げじゃがのひじき煮 春巻	ごはん・さとう さといも じゃがいも こめぎこ でんぷん はるさめ	あぶら	なまあげ みそ あぶらあげ だいたず ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	しめじ・だいこん はくさい・ねぎ こんにゃく・キャベツ たけのこ・たまねぎ しょうが・にんにく ほししいたけ	にんじんに豊富なベータカロテンは、体内でビタミンAに変わり、肌や粘膜を守ったり、免疫力を高める働きがあります。旬菜倶楽部さんのにんじんを使っています。にんじん以外にも大根・白菜・ねぎも旬菜倶楽部さんです。	654 779
28金	県産つや姫ごはん・おでん 揚げちりめんと小松菜のサラダ 鶏肉のしそみそ焼き・ぶどうゼリー 	ごはん じゃがいも さとう でんぷん	ごま	なまあげ さつまあげ ちくわ とりにく みそ	ぎゅうにゅう こんぶ ちりめん	にんじん こまつな しそ	こんにゃく だいこん キャベツ★ しょうが ぶどう	毎月28日は「つや姫の日」。山形の豊かな大地と太陽の恵みをいっぱい受けて育ったおいしい「県産つや姫ごはん」を味わってください。	605 724