

11月献立表

令和7年度11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・鶴岡いっぱいウィーク	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 ★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			
4	火 鼠ヶ関小	ごはん・たまごと庄内麩のみそ汁 つるおかさん 鶴岡産サメフライ・五目きんぴら	ごはん ふ さとう でんぶん パンこ	あぶら ごま	とうふ たまご みそ さめ ぶたにく	ぎゅうにゅう あらめ	ほうれんそう にんじん さいいんげん	だいこん ねぎ ごぼう こんにやく	11月から給食のお米も新米になりました。新米は、水分が多いので炊くときは、水分を少なめにします。収穫されたばかりの新米「はえぬき」を味わって食べてみてください。	643 793
5	水	ごはん・寄せ鍋・県産りんご(シナノスイート) ねずがせき やうらん 鼠ヶ関、由良産たらめの天ぷら・飛鳥産あらめの煮物	ごはん さとう パンこ でんぶん はるさめ こむぎこ	あぶら	とりにく とうふ たら たまご ぶたにく だいず あぶらあげ	ぎゅうにゅう あらめ	にんじん	たまねぎ ねぎ だいこん えのき はくさい★ こんにやく りんご	山形県の離島の飛鳥で採れるあらめは、あらめ漁をする漁師さんが年々少なくなり、採れる数量も減少していて、大変貴重なものになっています。伝えていきたい郷土料理のひとつです。	647 794
6	木	コッペパン・ラビオリコンソメスープ 手作りハンバーグ けんさんだものい 県産果物入りフルーツサンドの具 ★統一メニュー	パン さとう じゃがいも こむぎこ でんぶん パンこ	あぶら	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう ヨーグルト なまクリーム	にんじん チンゲンサイ★	たまねぎ きやべつ★ しょうが りんご もも ラフランス パイナップル	フルーツサンドの具は、パンにはさんで食べてください。パイと山形県産のりんご・もも・ラフランスを、生クリームとヨーグルトで和えてつくりました。	636 807
7	金	SDGs鶴岡エコ米給食 きのこカレー(鶴岡エコ米ごはん) ほうれん草オムレツ やきはた 焼畑あつまかぶ入り福神漬け和え	ごはん じゃがいも こむぎこ さとう でんぶん	バター あぶら	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん★ ほうれんそう	たまねぎ しめじ マッシュルーム にんにく りんご きやべつ★ きゅうり あつまかぶ ふくじんづけ	今日のごはんは「SDGs鶴岡エコ米」です。このお米は、給食の食べ残しを再利用し堆肥をつくり、その堆肥を使って育てられた、特別栽培米の「はえぬき」です。	650 821
10	月	ごはん・親子煮・和風サラダ さばのしょうゆの実入りみそ焼き	ごはん さとう	あぶら	とりにく とうふ たまご さば みそ しょうゆのみ ちくわ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ はくさい★ ほししいたけ たけのこ しょうが きやべつ★ きゅうり	しょうゆの実は、江戸時代から続く、庄内地域にある伝統の発酵調味料です。今日は、みそやみりんなどと一緒にさばを漬けて焼きました。しょうゆの実の甘味やうま味を感じてみましょう。	612 748
11	火	ごはん・白菜のみそ汁・鮭メンチカツ なべくらさん 鍋倉産かぼちゃと豚肉のカレー炒め	ごはん さとう パンこ でんぶん こむぎこ	あぶら	みそ さけ たら ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん かぼちゃ	はくさい★ えのき ねぎ たまねぎ にんにく	11月11日は、「鮭の日」です。鮭の身の赤い色素は「アスタキサンチン」といい、血管の病気を防ぐ働きがあります。さらに、皮にはコラーゲンが多く含まれていて、アンチエイジングが期待できます。	626 769
12	水	ごはん・白菜スープ・せんじゃがマヨサラダ 手作りひき肉とたまごのカップ焼き	ごはん さとう じゃがいも	あぶら マヨネーズ	ぶたにく たまご ぶたにく まぐろ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん さいいんげん	はくさい★ えのき ねぎ しょうが たまねぎ ほししいたけ きゅうり	カップ焼きは、手の込んだ料理のひとつです。ひき肉とみじん切りの椎茸や玉ねぎ、人参などをしょうゆ・砂糖・みりんなどで炒め煮したものをカップに入れ、卵液を流し込み焼いたものです。	592 728
13	木	小さい山形米パン・みそラーメン はるまき けんさん かりほしだいこん 春巻・県産切干大根のナムル	パン こめ ちゅうかめん こむぎこ はるさめ でんぶん さとう	ごまあぶら ごま あぶら	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にんにく こまつな	もやし コーン にんにく しょうが きやべつ★ ねぎ たまねぎ きゅうり ほししいたけ きりぼしだいこん	今日のパンは、県産はえぬきの米粉をたくさん使って作られたものです。水の温度や加える量など安定した製造に近づけるため開発に大変苦労したそうです。米の風味やもちもち感が人気のパンです。	626 827
14	金	ごはん・たまごスープ・ドライカレー なべくらさん 鍋倉産かぼちゃとさつま芋のサラダ	ごはん でんぶん こむぎこ さつま芋	バター マヨネーズ	とりにく とうふ たまご ぶたにく だいず ハム	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ★ かぼちゃ にんじん	ねぎ にんにく たまねぎ グリーンピース マッシュルーム きゅうり コーン	サラダのかぼちゃは、鍋倉の五十嵐さんが大切にそだてたものです。かぼちゃに多いカロテンは、粘膜を丈夫にし、抵抗力を高めてくれるので、風邪などの感染症予防に役立ちます。	660 814
17	月	つるおかさん ひめ なまあげ ちゅうか に 鶴岡産つや姫ごはん・生揚げの中華煮 ねずがせき やうらん 鼠ヶ関、由良産バショウカジキフライ しお やさい 塩こんぶと野菜のサラダ	ごはん でんぶん パンこ さとう	あぶら ごま	なまあげ ぶたにく だいず バショウカジキ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん さいいんげん こまつな	ほししいたけ たけのこ しめじ はくさい★ ねぎ しょうが きやべつ★	今週は、鶴岡いっぱいウィークで、鶴岡産や山形県産の食べ物を多く取り入れた献立になっています。今日は、鼠ヶ関港や由良港に水揚げされたバショウカジキです。クセがなく淡泊な味なのでフライにして給食に登場です。	661 814
18	火	あつまみさん けんじょうまい ひめ 温海産献上米つや姫ごはん・田の神上げ汁 ねずがせき やうらん 鼠ヶ関、由良産あじの揚げ煮・おろし和え きょうど りょうり 郷土料理：あつまかぶら漬け 田の神上げ	ごはん しらたまもち でんぶん さとう	あぶら ごま	ぶたにく あぶらあげ あじ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ごぼう ねぎ ほししいたけ しょうが だいこん きやべつ★ えのき あつまかぶ	11月23日は、春に山を下った神が「田の神」となり、その勤めを終える秋には山に登って「山の神」になる日と言われています。田の神上げとは、一年間田を守っていただいた神様に感謝し、田の神が山に帰るのを送る行事です。	653 804
19	水	セルフおにぎり(塩ごはん・天さいのり) ★こめカツ つるおかさん 鶴岡産たけのこ入りたまごのうま塩スープ しょうないがき 庄内豚のバーベキューソース つるおかさん 鶴岡産ベビーリーフ入りツナマヨサラダ	ごはん でんぶん さとう	あぶら マヨネーズ	こうやどうふ たまご ぶたにく まぐろ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ベビーリーフ	だいこん ねぎ たけのこ りんご にんにく しょうが たまねぎ レモン きやべつ★ きゅうり コーン	今日は、自分でおにぎりをつくってみましょう。のりの袋を開いて、のりの上にごはんをのせて握ってみてください。ツナマヨサラダを入れてもおいしいそうですね。ごはんには、ほんのり塩味がついています。	580 706
20	木	コッペパン・焼畑あつまかぶ入りシチュー チキンナゲット(小2、中3こ) 海草サラダ・ラフランスジャム	パン さとう じゃがいも でんぶん こむぎこ ジャム	あぶら バター ごま ごまあぶら	とりにく とうふ なまクリーム わかめ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ コーン あつまかぶ もやし きゅうり ラフランス	温海で栽培された焼畑あつまかぶをつかって、シチューにしました。かぶの色が残るように調理員さんたちが工夫して、おいしくつくられました。大切に育てられた「焼畑あつまかぶ」を味わってみましょう。	608 788
21	金	つるおかさんゆめかきまる 鶴岡産雪若丸ごはん・温海産山菜入りみそ汁 つるおかさんぶたにく 鶴岡産豚肉入りメンチカツ・庄内柿 つるおかさん まめい きりぼしだいこん にもの 鶴岡産だだちゃ豆入り切干大根の煮物 和食の日献立 ★統一メニュー	ごはん さとう じゃがいも パンこ こむぎこ でんぶん	あぶら	とうふ みそ ぶたにく だいず あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	たけのこ いたどり ねぎ たまねぎ きりぼしだいこん こんにやく かき だだちゃまめ	今日も調理員さんから丁寧に「だし」とってもらい、みそ汁と煮物につかっています。みそ汁には「煮干し」、煮物には「かつおぶし」からとっただしです。違いが分かりましたか？味わって食べましょう。	660 799
25	火	ごはん・八宝菜・和風コロッケ だいこん 大根とチキンのサラダ・みかん	ごはん さとう でんぶん じゃがいも パンこ こむぎこ	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく いか だいず ぎゅうにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ★	ほししいたけ たまねぎ たけのこ はくさい★ だいこん きゅうり みかん	世界で飢餓に苦しむ人がいる中で、私たちの多くは食べ物に十分に手に入る生活をしています。大切な食べ物を残してしまったり、腐らせたりして捨てていませんか。無駄にしないよう心がけましょう。	639 760
26	水	ゆかりごはん・わかめと白菜のみそ汁 とりにく 鶏肉の香味焼き・春雨サラダ けんさん 県産ヨーグルト あつま小学校希望献立	ごはん さとう はるさめ でんぶん	ごまあぶら あぶら ごま	とうふ みそ とりにく ハム たまご	ぎゅうにゅう わかめ ヨーグルト	しそ ほうれんそう にんじん	はくさい★ しょうが にんにく きゅうり	今日は、楽しみにしていたあつま小学校の希望献立です。6年生のみなさんから希望をとり、希望が多かった料理を組み合わせた献立です。楽しく味わって食べてください。	605 731
27	木	けんさん ひめ 県産つや姫ごはん けんさん こめ 県産米粉めんとたまごのスープ・ごぼうサラダ ねずがせき やうらん 鼠ヶ関、由良産たらめのバターじょうゆ焼き	ごはん こめ でんぶん こむぎこ さとう	ごまあぶら バター あぶら マヨネーズ	たまご たら まぐろ	ぎゅうにゅう わかめ チーズ	チンゲンサイ★ にんじん ピーマン	たけのこ ねぎ ごぼう きゅうり	つや姫は、山形県のオリジナルブランドで、藤島にある「山形県農業総合研究センター」で10年の歳月をかけて開発されました。先人の知恵と四季鮮やかな山形の風土が生んだ、わが国のおいしいお米のルーツとなる「亀の尾」の正統の系譜から誕生したお米です。	578 707
28	金	ごはん・大豆と豚肉の炒め煮 つるおかさんあまじお かけ 鶴岡産甘塩鮭焼き・ちくわのマヨサラダ	ごはん じゃがいも さとう	マヨネーズ	ぶたにく だいず さつまあげ さけ ちくわ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	しょうが ねぎ こんにやく きやべつ★ きゅうり	白いごはんは、パンなどに比べると、いろいろな食品や、さまざまな味つけのおかずと相性がよいので、主食をごはんにすると、主菜や副菜の組み合わせが広がります。	626 774