

東棟 11月 学校給食献立表

令和7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 鶴岡いっぱいウィーク:17日～21日	材料名と体のほたらき						【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 和カリ 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		
4火	ごはん・わかめスープ・キムタク丼の具 大学いも(小2個 中3個) 	ごはん さとう さつまいも みずあめ	あぶら ごま	とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん★ チンゲンサイ パプリカ	たけのこ えのきだけ たまねぎ・はくさい だいこん・しょうが	さつまいもはビタミンCやカリウムが多い他に、ヤラピンという食物せん いもも多く、おなかの中で善い菌を増やしてくれます。 れんらく 連絡:キムタク丼の具はごはんにかけて食べてください。	635 794
		パン さとう じゃがいも	あぶら マヨネーズ	ベーコン ツナ ウインナー	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	たまねぎ キャベツ セロリ ごぼう きゅうり	よく噛んで食べると、唾液がたくさん出て、口の中を掃除してくれたり、 脳の働きが活発になります。ごぼうサラダなどをよく噛んで食べましょ う。	583 747
6木	ごはん・ごまキムチ汁・ちりめんサラダ 米粉入り春巻き・ミニトマト(小1個 中2個) 	ごはん・さといも さとう・こむぎこ こめこ・でんぷん はるさめ こなあめ	あぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく あぶらあげ みそ ハム	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん★ パプリカ こまつな ミニトマト	もやし・ねぎ はくさい キャベツ★ しょうが たまねぎ	ちりめんは、ちりめんじゃことも呼ばれるいわしの稚魚です。丸ごと食べ られるので、カルシウムをたくさんとることができます。家でもサラダに い れたり、小魚の入っているおやつを食べたりしてみてください。	652 828
		 【鶴岡産エコ米給食】 ごはん(エコ米)・◎鶏団子鍋 野菜ごまみそ和え・いわしの梅煮	ごはん パンこ でんぷん さとう みずあめ	あぶら ごま	とりにく とうふ みそ いわし	ぎゅうにゅう	にんじん★ ほうれんそう	たまねぎ こんにやく はくさい・ねぎ しょうが・もやし うめ・しいたけ★	きゅうしよくて、ざんさい やさい はっこうきん たいひか た はたけ つか 給食で出た残菜や野菜くずは、発酵菌で堆肥化し、田んぼや畑で使わ れています。今日のエコ米は、この堆肥を使って育てられた特別栽培米 『はえぬぎ』です。味わって、残さず食べましょう。
10月	ごはん・もずくスープ・タコライスの具 スパニッシュオムレツ 	ごはん・さとう みずあめ じゃがいも でんぷん	あぶら	とうふ ぶたにく だいず たまご ハム	ぎゅうにゅう もずく チーズ	にんじん★ ピーマン トマト パプリカ	ねぎ たまねぎ にんにく えだまめ	タコライスはメキシコの『タコス』がヒントとなってきた沖縄の料理で す。チーズも入っているのでカルシウムをとることができます。 れんらく 連絡:ごはんはタコライスの具をのせて食べてください。	606 743
		ごはん はるさめ さとう こむぎこ パンこ	ごまあぶら あぶら	なまあげ みそ ぶたにく だいず たちうお	ぎゅうにゅう	にんじん★ こまつな	えのきだけ・ねぎ たまねぎ しいたけ しょうが にんにく	たちうお なまえ どお かたな ほそなが かたち きんぞく きんいろ さかな 太刀魚は、名前の通り刀のように細長い形で、金属のような銀色の魚 です。くせがなく、上品な旨みがあります。 れんらく たちうお ほね ちゅうい た 連絡:太刀魚は骨に注意して食べてください。	654 804
12水	やまがたこめ 山形米パン・さつまいもシチュー ブロッコリーサラダ・豆腐ナゲット(小2個 中3個) 	こめこ・パン さつまいも さとう こむぎこ でんぷん	バター あぶら	とりにく とうふ とうにゅう たい	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ とうもろこし	やまがたこめ やまがたげんさん こめこ つく 山形米パンは、山形県産の米粉で作ったもちりしたパンです。甘みが おさえられていて、ごはんのようにどんな料理にもよく合います。	638 833
		 【セルフおにぎり給食】 セルフおにぎり・大きいのり・みそけんちん汁 ◎豚肉のしぐれ煮・りんご 	ごはん さといも さとう	あぶら	とうふ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん★	だいこん★・ねぎ ごぼう・しょうが しいたけ★ りんご	しぐれ煮とは、生姜をきかせた甘辛い佃煮料理です。給食では、豚肉と ごぼうで作りました。おにぎりの具として、ごはんと一緒に食べてくだ い。
14金	ごはん・わかめと生揚げのみそ汁 ◎マセドアンサラダ・ソースカツ 	ごはん じゃがいも さとう・こむぎこ パンこ でんぷん	マヨネーズ 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	しめじ ねぎ きゅうり とうもろこし	マセドアンサラダは、フランス料理の1つで、フランス語で『角切り』を意 味します。角切りにした野菜をマヨネーズドレッシングで和えました。は しを上手にを使って食べてください。	642 800
		 【鶴岡産つや姫給食】ごはん(つや姫)・味付けのり 鶴岡産生揚げと卵のみそ汁・◎鶴岡産なめこ和え チーズ入り肉団子(低1個 他2個)	ごはん でんぷん さとう パンこ みずあめ	あぶら	たまご なまあげ みそ かつおぶし とりにく	ぎゅうにゅう のり チーズ	ベビーリーフ ほうれんそう にんじん トマト	ねぎ なめこ はくさい たまねぎ りんご	こんしゅう【つるおか】 今週は『鶴岡いっぱいウィーク』です。味付けのりのデザインも、これに ちなんだものになっています。鶴岡市の食材が毎日登場します。海、山、 畑などの恵みに感謝して食べましょう。
18火	【献上米つや姫給食】ごはん(つや姫) 最上風いも煮・鶴岡産ほうれん草のアーモンド和え 由良・鼠ヶ関産タラフライ・クラスソース 	ごはん・さといも さとう・こむぎこ パンこ でんぷん	アーモンド あぶら	ぶたにく たら	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	こんにやく まいたけ・しいたけ★ しめじ・ねぎ キャベツ もやし	けんじょうはい てんのうへい 献上米とは、天皇陛下におくるお米のことを言います。今年は鶴岡市の 方がそのお米を育てました。今日は給食でそのお米と同じものをいた だくことができます。よく味わって食べましょう。 れんらく 連絡:タラは骨に注意して食べてください。	603 739
		パン じゃがいも こむぎこ でんぷん さとう	あぶら	ベーコン だいず とりにく	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう なまクリーム ヨーグルト	にんじん★	たまねぎ・キャベツ★ セロリ・にんにく ラフランス もも・りんご みかん・かき	けんじょうはい 庄内柿は今は旬の果物です。庄内地方に昔から伝わる食材で、種が ないことや平らな特徴です。柿入りのフルーツサンドの具をパンに はさんで食べてください。	610 816
20木	ごはん・県産米麺のスープ 混ぜる鶴岡チャーハンの具 ぼう 棒ぎょうざ・鶴岡産つや姫のババロア 	ごはん・みずあめ こめこめん でんぷん・さとう こむぎこ パンこ・こめこ	あぶら ごまあぶら	ぶたにく たまご とりにく やきぶた とうにゅう	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん★ にら	きくらげ・ねぎ たまねぎ・たけのこ だだちゃめめ にんにく・しいたけ★ キャベツ	きょう 今日のチャーハンの具には、鶴岡産の焼き豚・しいたけ・たけのこ・だだ ちゃ豆を使っています。盛りだくさんの鶴岡産食材を味わいましょう。 れんらく 連絡:チャーハンの具は、ごはんに混ぜて食べてください。	659 770
		 【鶴岡産雪若丸給食】ごはん(雪若丸) 鶴岡産ほうれん草と麩のみそ汁 鶴岡産 まめ だいず つるおか 鶴岡産だだちゃ豆と大豆のサラダ・鶴岡メンチあんかけ	ごはん・ふ さとう こむぎこ パンこ でんぷん	あぶら	とうふ みそ だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	ねぎ だだちゃめめ キャベツ たまねぎ	つるおか 鶴岡メンチカツは、鶴岡産の豚肉が入ったメンチカツです。やわらかく てうまみのある鶴岡産豚ひき肉、玉ねぎの甘みをいかしたメンチカツを あじ 味わって食べてください。
25火	【だして味わう和食の日】 ごはん・地魚かまぼこ入りお吸い物 きりぼし だいこん に 切干大根とひじきの煮つけ・さばみそ煮	ごはん さとう	あぶら	かまぼこ とうふ あぶらあげ ぶたにく さば・みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	しいたけ ねぎ だいこん こんにやく だだちゃめめ	きょう 今日のかまぼこには、庄内浜でとれた金頭という魚が入っています。と てもおいしい出汁が出る魚です。かまぼことしいたけの旨みが調和した お吸い物を味わって食べてください。	647 815
		ごはん・ポークカレー とり やさい 鶏と野菜のフリット(低1個 他2個) てづく あお 手作り青りんごゼリー 	ごはん こめこ じゃがいも さとう こむぎこ	カレールウ あぶら	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん★ ほうれんそう	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ りんご	ポークカレーに入っている人参は、きれいに洗って皮付きで調理してい ます。皮も食べることで生ごみも減り、環境にもいいですね。
27木	青菜ごはん ◎ちよっぴりみそバターコーンラーメンの汁・麺 肉しゅうまい(小2個 中3個)	ごはん ちゅうかめん さとう・パンこ こむぎこ でんぷん こなあめ	あぶら バター	ぶたにく みそ とりにく やきぶた	ぎゅうにゅう	ひろしまな チンゲンサイ にんじん	たけのこ・もやし とうもろこし きくらげ・ねぎ しょうが・にんにく たまねぎ	みそラーメンにバターを加えると、スープにコクが出てさらにおいしくな ります。みそバターコーンラーメンの汁に、中華麺を入れて食べてくだ い。	596 747
		 【県産つや姫給食】ごはん(県産つや姫) ゆかりふりかけ・さつまいものみそ汁 カレーきんぴらごぼう・厚焼きのりたまご	ごはん さつまいも さとう でんぷん	ごま ごまあぶら	なまあげ みそ ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう のり	しそ にんじん ピーマン	しめじ ねぎ ごぼう こんにやく	たまごはたんぱく質が多く、体を作るもとになる赤の食品です。たまご のたんぱく質には私たちに必要なアミノ酸がバランスよく含まれてい て、免疫力をアップしてくれます。