

西棟 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 和食 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・海藻・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・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 でんぶん	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』がヒントとなってで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。	606
									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。	743
5水	ごはん・◎鶏団子鍋・野菜ごまみそ和え いわしの梅煮		ごはん パンこ でんぶん 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★	11月から給食のお米は新米になります。農家の方が一生懸命に育ててくれたお米を、ごちそうと一緒に味わいましょう。	621
									767	
6木	切り目入りコッペパン・コンソメスープ ごぼうサラダ・粗挽きロングウイナー・ヨーグルト		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	583
									う。 747	
7金	【鶴岡産エコ米給食】 ごはん(エコ米)・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・でんぶん はるめ 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	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。	652
									828	
10月	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	635
									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。	794
11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 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 だだちゃまめ	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	
12水	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 でんぶん	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。はしを上手に使って食べてください。	642
									800	
13木	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 でんぶん	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	638
									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。 833	
14金	【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	594
									い。 714	
17月	【鶴岡産つや姫給食】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 でんぶん	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	最上風のいも煮は、しょうゆ味で豚肉ときのこが入るのが特徴です。普	603
									段食べているみそ味の庄内風芋煮との違いを比べてみましょう。 れんらく 連絡:タラは骨に注意して食べてください。	739
18火	【献上米つや姫給食】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 でんぶん 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	今回は『鶴岡いっぱいウィーク』です。味付けのりのデザインにも注	605
									目してください。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。今日は給食でそれと同じも 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。 711	
19水	ごはん・鶴岡産ほうれん草と麩のみそ汁 鶴岡産だだちゃまめと大豆のサラダ 鶴岡メンチあんかけ		ごはん・ふ さとう こむぎこ パンこ でんぶん	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 だだちゃまめ キャベツ たまねぎ	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	664
									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。 808	
20木	【セルフサンド給食】 食パン・ミネストローネ 庄内柿入りフルーツサンドの具・フィレオチキン		パン じゃがいも こむぎこ でんぶん 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	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	610
									ないこととや平らな形が特徴です。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。 816	
21金	【鶴岡産雪若丸給食】ごはん(雪若丸) 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・鶴岡産つや姫のパパロア		ごはん・みずあめ こめこめん でんぶん・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 だだちゃまめ にんにく・しいたけ★ キャベツ	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	659
									だちゃまめを使っています。盛りだくさんの鶴岡産食材を味わいましょ。 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。 770	
25火	ごはん・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 でんぶん	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、体を作るものになる赤の食品です。たまご	602
									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。 737	
26水	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 でんぶん 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	596
									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。 747	
27木	ごはん・ポークカレー 鶏と野菜のフリット(低1個 他2個) 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	662
									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。 777	
28金	【県産つや姫給食】ごはん(県産つや姫) えのきと生揚げのみそ汁・チャプチェ ◎太刀魚フライ・クラスソース		ごはん はるめ 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	太刀魚は、名前の通り刀のような形の魚で、くせがなく上品な旨みのあ	654
									る魚です。県産のつや姫と一緒に味わって食べてください。 れんらく 連絡:太刀魚は骨に注意して食べてください。 804	