

東棟 5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:18日~22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」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		
1金	ごはん・ポークビーンズ 大根サラダ・シイラフライ・クラスソース	ごはん じゃがいも こむぎこ パンこ さとう	あぶら マヨネーズ ごま	だいた ぶたにく ハム しいら	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ だいこん きゅうり	ポークビーンズは、豚肉と豆を主な材料としたトマト味の煮込み料理で、アメリカの代表的な家庭料理です。豆は鶴岡産の大豆です。 シイラは骨に注意して食べてください。	677 834
7木	【子どもの日献立】 ごはん・◎かぶとかまぼこ入りすまし汁 たけのこ入り五目ごはんの具 鶏肉の唐揚げ(小2個 中3個)・かしわもち	ごはん さとう こむぎこ てんぷん こめこ	あぶら	かまぼこ どうふ ぶたにく あぶらあげ とりにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	ねぎ こんにやく しいたけ たけのこ	5月5日は子どもの日です。平安時代から端午の節句としてお祝いされてきました。今日は、成長の早いだけのこを使ったごはんや、かぶと型のかまぼこが入ったすまし汁、かしわもちがつけます。 鶏肉の唐揚げは食べるのができません。かしわもちはよくかんで食べてください。	645 787
8金	コッペパン・フルーツポンチ スパゲティナポリタン・チーズオムレツ	パン・さとう しらたま スパゲティ こむぎこ てんぷん	あぶら	どうにゅう ベーコン たまご	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう チーズ	ピーマン トマト	ラフランス もも・りんご ぶどう レモン たまねぎ	チーズは牛乳から水分を抜いてかためたもので、骨を丈夫にするカルシウムが豊富です。乳製品のカルシウムは体に吸収されやすいので、成長期のみなさんに積極的に摂取して欲しい食品です。	722 931
11月	ごはん・根菜のごま汁 チンジャオロウスウ・◎さわら塩麴漬焼き	ごはん さいとも さとう てんぷん	あぶら ごま ごまあぶら	あぶらあげ みそ ぶたにく さわら	ぎゅうにゅう	にんじん★ ピーマン	れんこん だいこん・ねぎ しょうが にんにく たけのこ たまねぎ	人参に含まれるカロテンは、体の中でビタミンAに代わり、肌やのどの粘膜を守ったり、免疫力を高める働きがあります。 さわらは骨に注意して食べてください。	610 748
12火	コッペパン・コーヒー牛乳のもと チンゲン菜のスープ・マカロニサラダ ◎トマトソースグラタン	パン・さとう マカロニ こめこ じゃがいも てんぷん みずあめ	マヨネーズ あぶら	ぶたにく ハム おから	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう わかめ	チンゲンサイ にんじん トマト	ねぎ きゅうり	チンゲン菜はビタミンやカルシウム、食物せんがいが豊富な中国野菜です。チンゲン菜のようなアブラナ科の野菜にはガンをおさえる働きもあります。	628 815
13水	ごはん・スープカレー ごまドレッシングサラダ スコッチエッグ・クラスケチャップ	ごはん じゃがいも こめこ さとう パンこ	あぶら カレールウ ごま ごまあぶら	とりにく ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん★ ブロッコリー トマト パプリカ	たまねぎ にんにく しょうが りんご・もやし キャベツ きゅうり	スコッチエッグは、イギリスの伝統料理で、ゆで卵を挽き肉で包み、パン粉をつけて焼いたり、油で揚げたものです。ケチャップをかけて食べてください。	637 762
14木	コッペパン・山形県産ラフランスジャム たまごスープ・ジャーマンポテト 野菜ミックス肉団子(小2個 中3個)	パン・さとう みずあめ てんぷん じゃがいも パンこ	あぶら マヨネーズ	たまご ベーコン とりにく	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん パセリ	ラフランス どうもろこし たまねぎ にんにく ごぼう・ねぎ れんこん	ジャーマンポテトはドイツ発祥でじゃがいもやベーコンを使用した料理です。ドイツを英語でジャーマンというのでそこから名前がつけられました。	549 702
15金	ごはん・生揚げの中華煮 リャンツァイ・えびカツ・クラスソース	ごはん てんぷん はるさめ さとう こむぎこ パンこ	あぶら ごま ごまあぶら	なまあげ ぶたにく えび	ぎゅうにゅう	にんじん★	たけのこ キャベツ★ しいたけ きゅうり	生揚げは成長期に大切なカルシウムや鉄分が豊富で、豆腐を油で揚げたります。給食の生揚げは、鶴岡産大豆を使用し、鶴岡市内の豆腐屋さんで作っています。	628 774
18月	◎ピタパン・米麺のスープ ◎プルコギ炒め◎ハムカツ	さとう・パン こめこめん パンこ てんぷん	ごま ごまあぶら あぶら	とりにく ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん パプリカ	ごぼう・ねぎ にんにく りんご たまねぎ キャベツ★	スープに入っている米麺は山形県産の米粉で作った麺です。小麦粉で作る麺よりももちもちとした食感があります。 ピタパンにプルコギ炒めを入れて食べてください。	562 724
19火	ごはん・とん汁・だだちや豆と大豆のサラダ さばみりん干し焼き	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	ぶたにく なまあげ みそ だいた さば	ぎゅうにゅう	にんじん★	こんにやく ごぼう・ねぎ だだちやまめ キャベツ	だだちや豆は庄内地域の方言で「おとさん」という意味です。他の枝豆に比べ、小ぶりですがやにしが寄っていて、表面に細かい茶色の産毛が生えているのが特徴です。 さばは骨に注意して食べてください。	612 751
20水	コッペパン・クリームシチュー キャベツのペペロンチーノ・フランクフルト	パン さつまいも さとう	シチュールウ あぶら	とりにく ベーコン フランクフルト	だっしふんにゅう 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 キャベツ★ にんにく	キャベツはヨーロッパが原産の野菜ですが、品種改良などを重ねた結果、現在は日本全国で一年を通して栽培されています。胃の調子を整えてくれる働きがあります。	640 820
21木	【藤沢周平生誕100年記念献立】 ごはん・もうそう汁・野菜のごま和え 由良・鼠ヶ関産わらさのバーベキューソース	ごはん さとう てんぷん	あぶら ごま	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	たけのこ しいたけ キャベツ・りんご たまねぎ しょうが にんにく	藤沢周平さんは、鶴岡市出身の日本を代表する作家です。藤沢さんの作品には鶴岡の郷土料理がたくさん登場します。今日は藤沢さんが大好きだった「もうそう汁」を味わっていただきます。 わらさは骨に注意して食べてください。	682 842
22金	黒パン・ブロッコリー入りポトフ 人参サラダ・鶏肉香味焼き	くろざとう パン じゃがいも さとう	ごまあぶら	ウインナー ツナ とりにく	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 マッシュルーム きゅうり しょうが にんにく	黒パンには沖縄県産の黒砂糖が使われています。サトウキビの汁を煮詰めて作った砂糖で、白い砂糖に比べてカルシウムやカリウム、鉄などのミネラルがたくさん含まれています。	610 786
25月	ごはん・小松菜と生揚げのみそ汁 ひじき煮・ハンバーグピザソースがけ	ごはん さとう じゃがいも てんぷん	あぶら	なまあげ みそ さつまいも とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	こまつな にんじん★ トマト パプリカ	ねぎ こんにやく だだちやまめ たまねぎ にんにく	小松菜には貧血予防に効果のある鉄分や、歯や骨の成分になるカルシウム、皮膚の粘膜を丈夫にするカロテンが他の野菜より豊富です。	617 766
26火	◎蒸しパン・リャンパンメンの麺・具 きんぴら包み蒸し	パン こむぎこ さとう ちゅうかめん てんぷん	あぶら ごまあぶら ごま	たまご ハム どうふ とりにく	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう	にんじん	きゅうり ごぼう たまねぎ	リャンパンメンに使われている中華麺は鶴岡産小麦の「ゆきちから」を100%使用した麺です。ゆきちからは寒い土地でも育つため鶴岡の気候にあった小麦です。	646 839
27水	【豊浦中学校希望献立】 わかめごはん・コーンポタージュ キムチサラダ・ヤンニョムチキン・お米のムース	ごはん てんぷん さとう こめこ みずあめ こむぎこ	あぶら	とりにく みそ たまご	ぎゅうにゅう わかめ だっしふんにゅう	にんじん★	もやし キャベツ きゅうり にんにく しょうが どうもろこし	キムチなどの発酵食品は、乳酸菌が含まれるため、私たちの体のなかの働きを良くしてくれます。また、カプサイシンは腸の運動をよくしてくれるので、キムチは腸内環境を整えるのにおすすめの食べ物です。	680 815
28木	【セルフサンド給食】 コッペパン・鶴岡産肉団子と野菜のスープ ◎大豆入りミートソース・ベーコンポテトバーグ	パン・こめこ てんぷん さとう パンこ じゃがいも	あぶら ごまあぶら バター	ぶたにく とりにく だいた ベーコン たまご	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ もやし しいたけ	今日のスープの肉団子には、鶴岡産の豚肉が入っています。豚肉にはビタミンB1が牛肉の10倍以上含まれていて、疲れを取ってくれます。連絡:パンにミートソースをはさんで食べてください。	590 726
29金	ごはん・山菜汁・庄内豚井の具 イカリングフライ(低1個 他2個)	ごはん さとう こむぎこ パンこ	あぶら	なまあげ みそ ぶたにく いか たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ペビーリーフ	わらび・みず えのきだけ なめこ・しいたけ ねぎ・たまねぎ こんにやく しょうが	山菜は、春を感じる食材です。今日の山菜汁に入っているわらびは鶴岡産で、汁もの他に一本ずつ漬物にして、食べたりもします。たくさんとれたものは塩漬にして冬まで保存できます。	633 763

※都合により献立・食材が変更する場合があります。