

# 西棟 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	コッペパン・クリームシチュー キャベツのパペロンチーノ・フランクフルト	パン さつまいも さとう	シチュールー あぶら	とりにく ベーコン フランクフルト	だっしふんにゆう ぎゅうにゆう	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
7木	コッペパン・コーヒースト 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 でんぷん みずあめ	マヨネーズ あぶら	ぶたにく ハム おから	だっしふんにゆう ぎゅうにゆう 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
8金	【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 こめこ でんぷん こめこ	あぶら	かまぼこ どうぶ ぶたにく あぶらあげ とりにく みそ	ぎゅうにゆう 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、成長の早いたけのこを使ったごはんや、かぶど型のかまぼこが入ったすまし汁、かしわもちがつかます。 連絡:かしわもちの葉は食べることができません。かしわもちはよくかんで食べてください。	645 787
11月	コッペパン・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	パン じゃがいも こめこ さとう さとう パンこ	あぶら カレールー ごま ごまあぶら	とりにく ぶたにく たまご	だっしふんにゆう ぎゅうにゆう	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。	613 756
12火	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 でんぷん はるさめ さとう こめこ パンこ	あぶら ごま ごまあぶら	なまあげ ぶたにく えび	ぎゅうにゆう	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、豆腐を油で揚げて作ります。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
13水	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 こめこ でんぷん	あぶら	どうにゆう ベーコン たまご	だっしふんにゆう ぎゅうにゆう 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
14木	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 だいず さば	ぎゅうにゆう	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「おとうさん」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、表面に細かい茶色の産毛が生えているのが特徴です。 連絡:さばは骨に注意して食べてください。	612 751
15金	コッペパン・ポークビーンズ 大根サラダ・シイラフライ・クラスソース	パン じゃがいも こめこ パンこ さとう	あぶら マヨネーズ ごま	だいず ぶたにく ハム しいら	だっしふんにゆう ぎゅうにゆう	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。 連絡:シイラは骨に注意して食べてください。	653 828
18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 さとう さとう でんぷん	あぶら ごま ごまあぶら	あぶらあげ みそ ぶたにく さわら	ぎゅうにゆう	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	れんこん・ピーマンに多く含まれるカロテンは、体の中でビタミンAに代わり、肌の乾燥を防いだり、免疫力を高める働きがあります。 連絡:さわらは骨に注意して食べてください。	610 748
19火	◎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 パンこ でんぷん	ごま ごまあぶら あぶら	とりにく ぶたにく ハム	ぎゅうにゆう	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。 連絡:ピタパンにプルコギ炒めを入れて食べてください。	562 724
20水	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 でんぷん	あぶら	なまあげ みそ さつまあげ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゆう ひじき	こまつな にんじん★ トマト バジル	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
21木	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	だっしふんにゆう ぎゅうにゆう	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
22金	【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 でんぷん	あぶら ごま	ぶたにく なまあげ みそ わらさ	ぎゅうにゆう	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しょう。 連絡:わらさは骨に注意して食べてください。	682 842
25月	【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 でんぷん 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 だいず ベーコン たまご	だっしふんにゆう ぎゅうにゆう	にんじん にら 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B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
26火	【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 でんぷん さとう こめこ みずあめ こめこ	あぶら	とりにく みそ たまご	ぎゅうにゆう わかめ だっしふんにゆう	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
27水	◎蒸しパン・リャンパンメンの麺・具 きんぴら包み蒸し	パン こめこ さとう ちゅうかめん でんぷん	あぶら ごまあぶら ごま	たまご ハム どうぶ とりにく	だっしふんにゆう ぎゅうにゆう	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
28木	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 こめこ パンこ	あぶら	なまあげ みそ ぶたにく いか たまご	ぎゅうにゆう	にんじん ベビーリーフ	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
29金	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 でんぷん 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	だっしふんにゆう ぎゅうにゆう	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

※都合により献立・食材が変更する場合があります。