

西棟 6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 ●カミカミメニュー 地産地消ウィーク:15日~19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)		体の調子をどとのえるもの (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月	ごはん・わかめと生揚げのみそ汁・●ホイコーローショウロンポウ(低1個 他2個)	ごはん さとう てんぷん こむぎこ パンこ	あぶら ごまあぶら	なまあげ みそ ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう わかめ ひじき	にんじん ピーマン	ねぎ キャベツ にんにく たまねぎ	みなさんは、よくかんで給食を食べていますか?よく噛むことで唾液がたくさん出て、食べ物の味をおいしく感じられるだけではなく、口の中の病気を予防したり、消化を助けてくれます。	660 774
2火	コッペパン・野菜とベーコンのスープ・パンネミートソース ◎レモンバジルナゲット(小2個 中3個)	パン じゃがいも さとう こめこ てんぷん	あぶら	ベーコン ぶたにく とりにく	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう	にんじん トマト バジル	キャベツ マッシュルーム たまねぎ にんにく レモン	バジルは、イタリア料理によく使われるハーブで、ギリシャ語で「王様」という意味があります。とてもよい香りが特徴で料理をおいしく華やかにしてくれます。	576 743
3水	ごはん・もずくスープ ●キムタク丼の具・コーンコロケ	ごはん てんぷん さとう こむぎこ パンこ	あぶら ごま	とうふ たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう もずく	にんじん★ チンゲンサイ パプリカ	ねぎ・たまねぎ はくさい だいこん しょうが とうもろこし	もずくは、わかめやひじきなどと同じ海藻の仲間です。日本で一番多くもずくがとれるのは沖縄県です。 おおくもずくがとれるのは沖縄県です。 れんらく:キムタク丼の具はごはんのにせて食べてください。	606 765
4木	コッペパン・パンピンスープ・●ごぼうサラダ ●鶏肉のマーマレード焼き	パン こむぎこ さとう みずあめ	あぶら バター ごま	ツナ とりにく	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう なまクリーム	かぼちゃ パセリ にんじん	ごぼう・きゅうり にんにく・しょうが みかん・オレンジ なつみかん	6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。今月は「カミカミ献立」がたくさん入っていますので、1口30回よくかんで食べましょう。	590 759
5金	ごはん・とん汁・●切干大根のナムル 由良・鼠ヶ関産サメのカレーフライ・クラスソース	ごはん じゃがいも てんぷん パンこ	ごまあぶら あぶら	ぶたにく なまあげ みそ ハム サメ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん★	ごぼう・ねぎ だいこん・きゅうり しょうが にんにく	今日の魚は鶴岡でとれた「アブラツノザメ」です。東北地方では昔からお正月などによく食べられてきた魚です。身が白くて軟らかく、クセが少ないのが特徴です。連絡:サメは骨に注意して食べてください。	577 702
8月	黒パン・ワンタンスープ・春雨サラダ ●かつおカツ・クラスソース	くろざとう・パン さとう・ワンタン パンこ・てんぷん みずあめ・はるさめ こむぎこ	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく ハム かつお	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう	にんじん★	たまねぎ・もやし ねぎ・しいたけ きゅうり しょうが	かつおは、春の「初かつお」と秋の「戻りかつお」の年2回旬を迎える魚です。鉄分やたんぱく質が豊富で血液や筋肉の材料になります。	600 779
9火	ごはん・◎●かみかみごぼうバーグ たまねぎのみそ汁・●切干大根とひじきの煮付け	ごはん じゃがいも さとう パンこ	あぶら ごまあぶら	なまあげ みそ あぶらあげ ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	たまねぎ・ごぼう だいこん こんにやく えだまめ	たまねぎは、どの部分を食べる野菜でしょうか?1番「葉っぱ」、2番「茎」、3番「根っこ」。正解は1番の「葉っぱ」です。葉っぱが何枚も重なった「りんけい」という部分を食べています。	600 736
10水	◎ナン・鶴岡産肉団子のコンソメスープ キーマカレー・鶴岡産卵のたまご焼き	ナン さとう こめこ てんぷん	カレールウ あぶら	ぶたにく とりにく だまご	ぎゅうにゅう	にんじん★ ピーマン トマト	たまねぎ キャベツ★ マッシュルーム とうもろこし しょうが・にんにく	ナンは、インドなどの地域でよく食べられるパンです。こむぎ粉を発酵させて薄く伸ばし、タンドールという窯の内側に貼り付けて焼きます。今日は、キーマカレーにつけて食べてください。	583 735
11木	ごはん・みそスープ・にんじんシリシリ チーズ風ハンバーグ	ごはん じゃがいも てんぷん さとう	あぶら	ウインナー とうふ・みそ ツナ・たまご ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	とうもろこし たまねぎ	人参は、給食によく登場する野菜で、色が鮮やかなのでどんな料理にも合います。ビタミンAが豊富で目の健康を保ち、病気からからだを守る緑黄色野菜のひとつです。	631 769
12金	コッペパン・コーンクリームスープ コールスローサラダ・あじフライ・クラスソース	パン じゃがいも さとう こむぎこ パンこ	ポタージュルウ あぶら	とりにく あじ	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう	にんじん	とうもろこし たまねぎ キャベツ きゅうり	細かく切ったキャベツを使ったサラダのことを「コールスローサラダ」といいます。今日の給食には160キロのキャベツが使われています。連絡:あじは骨に注意して食べてください。	600 800
15月	ごはん・●トッポギスープ ●野菜のアーモンドあえ・さばみそ煮	ごはん トッポギ さとう	アーモンド	とりにく さば みそ	ぎゅうにゅう	にんじん★ オクラ ほうれんそう	たけのこ ねぎ キャベツ★ もやし	スープに入っている星形のトッポギは、お米から作られた韓国のお餅で、もちもちとした食感が特徴です。よくかんで食べてください。連絡:さばは骨に注意して食べてください。	656 827
16火	黒パン・昔の揚げそば・冷凍みかん ほうれん草ぎょうぎ(低1個 他2個)	くろざとう パン ちゅうかめん てんぷん こむぎこ	あぶら ごまあぶら	ぶたにく あぶらあげ とりにく	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ・たけのこ もやし・えだまめ マッシュルーム とうもろこし・みかん キャベツ・しょうが	揚げそばは、約20年前の給食によく登場していた懐かしのメニューです。リャンパンメンの麺を油で揚げて、特製のたれを絡めて作ります。もちもちとした麺の食感を楽しみながらいただきます。	700 855
17水	ごはん・チンゲン菜と豆腐のみそ汁 ●鶴岡ビーンズサラダ・あんかけ鶴岡産メンチ	ごはん・ふ さとう こむぎこ パンこ てんぷん	あぶら	とうふ みそ だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん★	だだちゃまめ キャベツ★ きゅうり たまねぎ	ビーンズサラダのビーンズは英語で「豆」のことです。今日は、鶴岡産の大豆「えんれい」と鶴岡産の「だだちゃ豆」が入っています。地域の食材のおいしさを味わっていただきます。	668 808
18木	コッペパン・キャラメルクリーム・フレンチサラダ たまごスープ・●由良・鼠ヶ関産わらさのトマトソース	パン さとう みずあめ てんぷん	あぶら	とりにく たまご ハム わらさ	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう コンデンスミルク	にんじん トマト	たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり	わらさは、成長するにつれて名前が変わる出世魚です。大きさによって、「いなだ」「わらさ」「ぶり」と呼び名が変わっていきます。連絡:わらさは骨に注意して食べてください。	633 792
19金	ごはん・鶴岡産米粉カレー ミートソースオムレツ・◎●あじさいゼリー	ごはん・さとう こめこ・みずあめ じゃがいも てんぷん	カレールウ あぶら ナタデココ	ぶたにく とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん★ トマト	たまねぎ にんにく りんご ぶどう レモン	あじさいゼリーは6月の梅雨の時期に咲くあじさいをイメージしたデザートです。ぶどうゼリー、サイダーゼリー、ナタデココが入っています。ナタデココはよくかんで食べてください。	653 802
22月	コッペパン・ウインナーと野菜のスープ ●ポークチャップ・かぼちゃひき肉フライ	パン さとう こむぎこ パンこ てんぷん	あぶら	ウインナー ぶたにく	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう	にんじん★ パセリ かぼちゃ	キャベツ★ とうもろこし マッシュルーム たまねぎ にんにく	コッペパンには、脱脂粉乳が入っています。これは、牛乳から脂肪分を除いて乾燥させた粉末で、骨を丈夫にするカルシウムや体を作るたんぱく質がたくさん入っています。	605 795
23火	かおりごはん・肉じゃが ●野菜とツナのごま醤油あえ・春巻き	ごはん・さとう じゃがいも こむぎこ・てんぷん はるさめ・みずあめ	あぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	しそ にんじん★	たまねぎ こんにやく キャベツ★ きゅうり	じゃが芋は、フランス語で「大地のりんご」と呼ばれていて、りんごと同じようにビタミンCがたくさん含まれています。じゃが芋のビタミンCは加熱しても壊れにくいのが特徴です。	627 797
24水	クロワッサン・リャンパンメン(めん・具) ●しそ入りつくね	さとう・パン ちゅうかめん こむぎこ・パンこ てんぷん・さとう	マーガリン あぶら ごまあぶら	たまご ハム とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん しそ	きゅうり たまねぎ	みんなが大好きなリャンパンメンですが、実はそのたれは地元のものゆ屋さんが「鶴岡の子どものために」と給食用に作ってくれている秘伝のたれなのです。	672 775
25木	ごはん・じゃがいもと生揚げのみそ汁 ◎●野菜のごまおかかあえ・●みそカツ	ごはん・さとう じゃがいも こむぎこ パンこ てんぷん	あぶら ごま	なまあげ みそ かつおぶし ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん★	ねぎ キャベツ★ もやし	ごまは栄養の宝庫です。一粒は小さいのですが、骨や歯を丈夫にするカルシウムや血を作る鉄分が含まれています。しっかり噛むことでごまの香ばしさを感ずることが出来ます。	605 743
26金	コッペパン・ミネストローネ・スパゲティソテー ●とうもろこしのグラタン	パン・こめこ じゃがいも スパゲティ てんぷん さとう・みずあめ	あぶら	ベーコン だいず ウインナー とうにゅう おから	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・キャベツ セロリ・にんにく マッシュルーム とうもろこし	ミネストローネには、鶴岡産のじゃがいもと大豆が入っています。地域でとれたものをその地域で食べることを「地産地消」といいます。地域の恵みに感謝して、残さずいただきます。	650 850
29月	ごはん・ふりかけ・●カレーきんぴらごぼう にらたま汁・肉団子甘酢あん(低1個 他2個)	ごはん こむぎこ てんぷん・さとう みずあめ・パンこ	ごま ごまあぶら あぶら	いわしぶし かつおぶし たまご・とりにく とうふ・みそ ベーコン	ぎゅうにゅう のり	にら にんじん ピーマン	しいたけ ごぼう こんにやく たまねぎ	にらは、とても生命力が強い野菜です。根元から刈り取っても、また新しい芽が伸びてきて、1年に何度も収穫することができます。そのたくましいパワーをもらって元気に過ごしましょう。	643 757
30火	コッペパン・いちごジャム・厚切りハムステーキ チキンヌードルスープ・●大豆とツナのサラダ	パン さとう みずあめ こめこめん てんぷん	あぶら ごま	とりにく だいず ツナ ハム	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう	にんじん	いちご・たまねぎ セロリ・レモン えだまめ とうもろこし きゅうり	鶏肉は、使う場所によって味わいが違います。脂肪が少なくヘルシーな胸肉やささみ、脂ののってコクのあるもも肉などがあります。今日のスープには、胸肉が入っています。	600 764

※都合により献立・食材が変更する場合があります。