

令和6年度

5月学校給食こんだて表

鶴岡市榎引学校給食センター

日曜	献立名 牛乳は毎日1本(200cc)つきます 地産地消ウィーク: 13日~17日 2日: こどもの日特別献立は倍額です ★鶴岡市統一メニュー: もうそう汁、庄内麩のけんちん煮	材 料 名 と 体 の は た ら き						ひとくちメモ・れんらく	エネルギー 補助 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		
1水	ごはん・こんぶ抹茶ふりかけ チンゲンサイのみそ汁 豚肉の抹茶マヨネーズ焼き・やまぶき和え	ごはん さとう でんぷん	マヨネーズ ごま	なまあげ みそ ふたにく たまご	ぎゅうにゅう こんぶ のり	チンゲンサイ ごまつな にんじん	もやし ねぎ キャベツ	603	
								733	
2木	【こどもの日特別献立】 かおりごはん・すまし汁 あじフライ 野菜のごま和え・かしわもち	ごはん さとう でんぷん パンこ こむぎこ かしわもち	あぶら ごま	とうふ なると あじ	ぎゅうにゅう わかめ	しそ にんじん ほうれんそう	しいたけ ねぎ キャベツ もやし	658	
								779	
7火	ごはん・わかめのみそ汁 鶴岡産わらさのごまみそ焼き ★庄内麩のけんちん煮	ごはん さとう ふ	ごま あぶら	なまあげ みそ わらさ かまぼこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ごまつな	ねぎ しょうが キャベツ	634	
								771	
8水	ゆかりごはん・たまごスープ えびシュウマイ(小2こ・中3こ) 米粉めんのソース炒め	ごはん でんぷん こめこめん さとう パンこ こむぎこ	あぶら	とうふ たまご ふたにく えび たら	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ピーマン しそ	ねぎ しょうが たまねぎ コーン キャベツ	622	
								771	
9木	コッペパン・米粉のクリームシチュー ホットドッグハンバーグ・ケチャップ小袋 海草サラダ	パン こめこ さとう でんぷん	あぶら ごま	ベーコン とりにく ふたにく	ぎゅうにゅう なまクリーム わかめ のり	にんじん パセリ	たまねぎ はくさい マッシュルーム きゅうり キャベツ コーン	642	
								777	
10金	ごはん・さつき汁 鶏肉の香味焼き ごぼうサラダ	ごはん さとう	ごまあぶら ごま マヨネーズ	ふたにく なまあげ みそ とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	たけのこ・ふき こんにやく えだまめ・ねぎ にんにく しょうが ごぼう・きゅうり	670	
								819	
13月	ごはん・わかめスープ パオズ(低1こ・他2こ) 豚肉のしょうが炒め	ごはん でんぷん パンこ さとう こむぎこ	ごま あぶら	ベーコン とうふ ふたにく とりにく	ぎゅうにゅう わかめ ひじき	にんじん にら	コーン ねぎ しょうが にんにく たまねぎ キャベツ	671	
								780	
14火	ごはん・じゃがいもと生揚げのみそ汁 ほっけフライ・パックソース 切り干しとひじきの煮物	ごはん じゃがいも さとう パンこ でんぷん	あぶら	なまあげ みそ ほっけ ちくわ	ぎゅうにゅう わかめ ひじき	にんじん いんげん	ねぎ だいこん こんにやく	613	
								747	
15水	チキンライス(ごはん・チキンライスの具) ひよこ豆と野菜のスープ オムレツ	ごはん じゃがいも さとう でんぷん	あぶら バター	ベーコン ひよこめめ たまご とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ パプリカ	たまねぎ マッシュルーム コーン	666	
								812	
16木	ごはん・★もうそう汁 鶴岡産甘塩鮭焼き みずのけんちん煮	ごはん さとう	あぶら	ふたにく なまあげ みそ さけ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	たけのこ しいたけ みず こんにやく	661	
								805	
17金	ごはん・ごぼう汁 青じそ入り鶏つくね おかか和え・ぶどうゼリー	ごはん さとう でんぷん パンこ こむぎこ	あぶら	ふたにく なまあげ かつおぶし とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ほうれんそう しそ	ごぼう・たまねぎ しいたけ ねぎ・しょうが はくさい もやし・ぶどう	646	
								773	
20月	ごはん・コーンとわかめのスープ 鶴岡産いなだの四川風 ほうれん草のナムル	ごはん でんぷん さとう	ごまあぶら ごま あぶら	とりにく とうふ いなだ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう	しょうが コーン ねぎ もやし きゅうり	653	
								790	
21火	ピーズカレー(麦ごはん) 福神漬け和え 冷凍ピーチ	おおむぎ ごはん じゃがいも さとう	あぶら カレールウ	ふたにく だいたす	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト	たまねぎ・セロリ しょうが・にんにく りんご・キャベツ きゅうり・もも だいこん・うり れんこん・なす	666	
								805	
22水	ごはん・新たまねぎのみそ汁 クリスピーチキン わらびのしょうが和え	ごはん こむぎこ	あぶら	なまあげ みそ かまぼこ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん	たまねぎ はくさい わらび しょうが コーン	620	
								749	
23木	山形米パン・コーンたまごスープ トマトとナスのグラタン コロコロポテトサラダ	パン こめこ でんぷん じゃがいも みずあめ	マヨネーズ	たまご ハム おから	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ブロッコリー トマト	コーン きゅうり なす たまねぎ りんご	635	
								827	
24金	わかめごはん・みずのみそ汁 春巻き・米粉めんサラダ 鶴岡の縁起菓子: きつねめん(もろこし)	ごはん じゃがいも こめこめん さとう もろこし でんぷん こむぎこ	あぶら	なまあげ みそ ハム とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	みず・キャベツ きゅうり コーン もやし たまねぎ たけのこ	690	
								854	
27月	ごはん・中華スープ あんかけメンチ キムチサラダ	ごはん さとう でんぷん	ごまあぶら あぶら ごま	とりにく とうふ ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが はくさい きくらげ・ねぎ キャベツ・もやし きゅうり たまねぎ	648	
								814	
28火	米粉のハヤシライス(ごはん) ゆかり漬け 豆乳プリン	ごはん じゃがいも みずあめ さとう	バター ハヤシルウ	ふたにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん トマト しそ	にんにく たまねぎ マッシュルーム えだまめ キャベツ きゅうり・うめ	644	
								770	
29水	ごはん・小松菜のみそ汁 かつおカツ・パックソース れんこん炒め	ごはん さとう パンこ こむぎこ でんぷん	あぶら ごま ごまあぶら	なまあげ みそ さつまあげ かつお	ぎゅうにゅう	ごまつな にんじん いんげん	もやし ねぎ れんこん こんにやく たまねぎ しょうが	641	
								799	
30木	ごはん・八宝豆腐 棒きょうざ もやしのパンサンスー	ごはん でんぷん パンこ さとう こむぎこ	あぶら ごまあぶら ごま	とりにく とうふ ハム ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやえんどう にら	しょうが・しめじ たけのこ はくさい・ねぎ もやし・きゅうり キャベツ たまねぎ	621	
								735	
31金	山菜丼(ごはん・山菜丼の具) たまごのうま塩スープ 鶏肉の黒ごま焼き	ごはん でんぷん さとう	ごまあぶら ごま	たまご とりにく ふたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	もやし・ねぎ しょうが たけのこ こんにやく・ふき みず・わらび	607	
								734	

※都合により献立や食材が変更になる場合があります。

日曜	献立名 牛乳は毎日1本(200cc)つきます 地産地消ウィーク:15日~19日 19日:入学祝い特別献立は倍額です	材 料 名 と 体 の は た ら き						ひとくちメモ・れんらく	エネルギー 幼稚園 小学校 中学校
		熱や力になるもの (ぎいろ)		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		
9 火	ごはん・おかかふりかけ ポテトあんかけ・たまごロール もやしのパンサンスー	ごはん じゃがいも さとう でんぷん	ごまあぶら ごま	ぶたにく とりにく ハム たまご かつおぶし	ぎゅうにゅう のり	にんじん	もやし きゅうり しょうが	新学期が始まりました。毎日朝ごはんを食べていますか?朝ごはんを食べないと、ぼんやりしたりイライラしてしまい勉強したことが頭に入っていきません。しっかり朝ごはんを食べて元気に登校しましょう。	645
10 水	コーン入り三色そばろ丼(ごはん) 小松菜のみそ汁 のり塩ポテトコロッケ	ごはん さとう じゃがいも パンこ こむぎこ	あぶら	なまあげ みそ ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう あおのり	こまつな いんげん	はくさい ねぎ しょうが たまねぎ コーン	小松菜には、病氣から体を守ってくれるビタミンAがたたくさんふくまれています。また、カルシウムも多くふくまれているのでイライラを防いでくれたり、骨や歯を丈夫にしてくれます。	657 775
11 木	ごはん・のり たまご豆腐のスープ 鶴岡産甘塩鮭焼き 切干大根の煮物	ごはん でんぷん さとう	あぶら	とうふ たまご さけ あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり わかめ	にんじん いんげん	ねぎ だいこん しいたけ	切り干し大根は、細かく切った大根を干したものです。切り干し大根には骨を丈夫にするカルシウムやおなかの調子をよくする食物せんいが多くふくまれています。今日は大きいのりにごはんや鮭をくんで、おむすびにして食べてください。	602 730
12 金	ごはん・チンゲンサイのみそ汁 山形県産豚肉のソースカツ 野菜のソテー	ごはん さとう パンこ こむぎこ でんぷん	あぶら	なまあげ みそ ウインナー ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん	もやし ねぎ たまねぎ コーン キャベツ	豚肉に多くふくまれる栄養素のビタミンB1は、別名「疲労回復のビタミン」ともいわれ、糖質をエネルギーに変える時になくてはならない栄養素です。	662 817
15 月	ごはん・とん汁 かぼちゃひき肉フライ ブロッコリーのおかか和え	ごはん さとう パンこ でんぷん こむぎこ	あぶら	ぶたにく なまあげ みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー かぼちゃ	ごぼう だいこん こんにやく ねぎ キャベツ コーン たまねぎ	給食のごはんは、榎引で育った「はえぬぎ」です。ごはんには炭水化物が多くふくまれています。みなさんの体を動かすエネルギー源になるだけでなく、集中力を高め、勉強するための脳のエネルギー源にもなっています。	610 769
16 火	ごはん・春キャベツのスープ 鶏肉の朝鮮焼き コロコロポテトサラダ	ごはん さとう じゃがいも	ごまあぶら ごま マヨネーズ	ベーコン とりにく ハム だいず	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	セロリ たまねぎ キャベツ にんにく しょうが きゅうり コーン	給食の大豆は山形県産です。大豆は体をつくるたんぱく質を多く含んでいるので「畑の肉」ともいわれています。大豆からは豆腐、みそ、納豆、きなこなどいろいろなものがつくられます。	624 759
17 水	【お花見献立】 ごはん・わかめのみそ汁 豚肉のカレー焼き ちりめんサラダ・あぐりのお花見だんご	ごはん さとう だんご くろさとう	あぶら ごまあぶら ごま	なまあげ みそ ぶたにく きなこ	ぎゅうにゅう わかめ ちりめん	こまつな にんじん	ねぎ にんにく キャベツ きゅうり	今日はお花見献立で、あぐりの「お花見だんご」がつきます。だんごは榎引産のつや姫でつくったものです。そのだんごに鶴岡産のきなこをからめた「きなこだんご」になっています。よくかんで、味わって食べてください🍡	704 828
18 木	コッペパン・いちごジャム ポークビーンズ とうもろこしのグラタン・海草サラダ	パン じゃがいも こめこ みずあめ さとう でんぷん みずあめ	あぶら	ぶたにく だいず おから とうにゅう	ぎゅうにゅう わかめ のり	にんじん トマト	たまねぎ きゅうり キャベツ コーン いちご りんご	給食の前に手は洗いましたか?手には目に見えない汚れや菌などがついていきます。水でサッとぬらしただけでは手の汚れは落ちません。石けんをよく泡立てて、きれいに洗った手で給食を食べましょう。	669 861
19 金	【入学祝い特別献立】 ゆかりごはん・なると入りすまし汁 花型豆腐ハンバーグ ツナサラダ・お祝いいちごゼリー	ごはん さとう でんぷん	あぶら	とうふ なると ツナ とりにく おから とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ しそ	しいたけ ねぎ キャベツ コーン きゅうり たまねぎ いちご	ピカピカの 신입生みなさん、ご入学おめでとうございます。今日は入学と進級をお祝いして、花型のハンバーグとお祝いデザートがついています。毎日給食をしっかり食べて運動や勉強をがんばってください。	612 748
22 月	ごはん・マーボー豆腐 ぎょうざ(低1こ・他2こ) もやしのナムル	ごはん さとう でんぷん こむぎこ	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく とうふ みそ ハム とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ら チンゲンサイ	にんにく しょうが しいたけ ねぎ もやし きゅうり キャベツ	給食では、鶴岡産の干しいたけを使っています。しいたけには、血液中のコレステロール値を下げ、高血圧症を予防してくれる働きがあります。ほかにも、食物せんいやビタミンB群、ビタミンDも多くふくまれているので栄養満点の食べ物です。	641 758
23 火	ごはん・かきたま汁 さばのみそ煮 ひじきの煮もの	ごはん でんぷん さとう	あぶら	とうふ たまご みそ ぶたにく だいず あぶらあげ さば	ぎゅうにゅう ひじき	ほうれんそう にんじん いんげん	ねぎ こんにやく しいたけ	今日のほうれん草は鶴岡産です。ほうれん草には、貧血予防に効果がある鉄分や、皮膚の粘膜を強くしてくれるビタミンAが豊富です。鉄分には肉や魚などのたんぱく質、ビタミンAには油を組み合わせると吸収がよくなります。	632 788
24 水	ごはん・たまねぎのみそ汁 鶴岡産甘塩鮭揚げ けんちん煮	ごはん でんぷん	あぶら	とうふ みそ さけ かまぼこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ コーン キャベツ しいたけ	給食の食材は、旬の地場産のものを多く取り入れるようにしています。今日の魚も鶴岡の由良や鼠ヶ関で水揚げされた「鮭」にでんぷんをまぶして揚げました。骨に気をつけて食べてください。	641 780
25 木	コッペパン・米粉と豆乳のパンブキンスープ あらびきロングウインナー ペンネポリタン	パン こめこ ペンネ	あぶら バター	とうにゅう ウインナー ベーコン	ぎゅうにゅう	かぼちゃ パセリ にんじん パプリカ トマト	たまねぎ にんにく コーン	学校給食のパンは安全性の確かめられた小麦粉に脱脂粉乳などを加えてつくった栄養豊富なパンです。防腐剤などは使わず、しっかり焼いたパンを味わって食べてみてください。	660 839
26 金	ごはん・わかめスープ えびカツ・パックソース ホイコーロー	ごはん さとう でんぷん パンこ こむぎこ	ごまあぶら ごま あぶら	とりにく とうふ ぶたにく なまあげ みそ えび	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン	しょうが ねぎ にんにく たまねぎ キャベツ	楽しい雰囲気です。食事をするとき、栄養の吸収もよくなります。今年一年、思いやりの心をもって、クラスみんなが楽しく食べられるようなマナーを身につけていきましょう。	652 784
30 火	ポークカレー(麦ごはん) ブロッコリーサラダ ヨーグルト	おおむぎ ごはん じゃがいも	バター カレールウ あぶら	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト	にんじん ブロッコリー	にんにく たまねぎ りんご キャベツ	給食で毎日登場する「牛乳」。牛乳には骨や歯を強くする「カルシウム」がたっぷりです。毎日牛乳を飲んで、丈夫な骨や歯をつくりましょう。	691 859