



令和5年

こんだてのおしらせ



鶴田町学校給食センター

日	曜	こんだて		熱や力になる食品	血や肉になる食品	体の調子を整える食品	おしらせ
		しゅしょく	牛乳	主に炭水化物、しぼろ	主にたんぱく質、カルシウム	主にビタミン類	
1	木	ゆでちゅうが	みそラーメン	ゆでちゅうが	ぶたにく なたと みそ	もやし しなちく にんじん キャベツ ほししいだけ たまねぎ	小: 619 中: 701
2	金	ごはん	さばのみそに ひじきのいりに とんじる	ごはん あぶら さとう	さばのみそに 牛乳 ひじき さつまあげ だいず	にんじん こんにゃく はくさい にんじん ごぼう ながねぎ ほししいだけ しょうが	小: 684 中: 838 よくかんで たべよう!
5	月	ごはん じさん	かみかみタコメンチカツ れんこんとひじきのサラダ わふうコンソメスープ	ごはん あぶら さとう ごま	かみかみタコメンチカツ 牛乳 ひじき だいず	れんこん にんじん きゅうり にんじん キャベツ だいこん ごぼう ほししいだけ	たごなどのかみごたえのある食材を 使ったかみかみ献立です。 小: 582 中: 725
6	火	ごはん	ますのおしやき だいこんのそぼろに なめここまつなのみそしる	ごはん さとう でんぷん あぶら	ますのおしやき 牛乳 とりにく	だいこん えだまめ しょうが なめこ こまつな ながねぎ	小: 575 中: 668
7	水	どんぶりごはん	スタミナとりどん キャベツのおしこんぶあえ ワンタンスープ	ごはん あぶら ごまあぶら	とりにく 牛乳 しおこんぶ	ごぼう にんじん にんにく たまねぎ キャベツ チンゲンさい ほししいだけ にんじん しなちく きくらげ ながねぎ もやし	どんぶりごはんの上にスタミナとりどんの具を のせて食べましょう。 小: 592 中: 700
8	木	しゅくパン	チキンのケチャップに はなやさいサラダ クラムチャウダー キャラメルクリーム	しゅくパン ドレッシング	チキンのケチャップに 牛乳 ツナ あさり 牛乳	ブロッコリー カリフラワー にんじん しめじ コーン パセリ たまねぎ	キャラメルクリームは 食パンにぬって食べましょう。 小: 710 中: 846
9	金	ごはん	とんかつ キャベツとアスパラのごまサラダ まめもやしのみそしる	ごはん あぶら ごま マヨネーズ	とんかつ 牛乳 あぶらあげ おからみそ	キャベツ グリーンアスパラ まめもやし にんじん えのき	ごはんをしっかり食べて、中体連で 勝利をめざそう! 小: 635 中: 727
12	月	ごはん じさん	とうふハンバーグ ちくせんに だいこんのみそしる	ごはん さとう あぶら	とうふハンバーグ 牛乳 とりにく ちくわ あぶらあげ おからみそ	にんじん ごぼう たけのこ こんにゃく ほししいだけ さやいんげん だいこん にんじん えのき だいこんば	中学校給食なし 小: 668
13	火	ごはん	あおもりさめにつけ いんげんのいためもの ニラたまじる	ごはん さとう ごまあぶら でんぷん	あおもりさめにつけ 牛乳 ぶたにく たまご おからみそ	さやいんげん にんじん こんにゃく たまねぎ ほししいだけ にら	中学校給食なし 小: 608
14	水	ごはん	ぶたにくとなすのマーボーいため ごぼうサラダ わかめスープ	ごはん でんぷん あぶら マヨネーズ ごま さとう	ぶたにく 牛乳 わかめ なたと	なす にんじん たけのこ パプリカ しょうが にんにく ごぼう にんじん もやし にんじん ながねぎ ほししいだけ	野菜をしっかり食べよう! 小: 603 中: 711
15	木	ゆでうどん	さんさいうどん けんさんごぼういりにくしのだ なめだけあえ	ゆでうどん けんさんごぼういりにくしのだ ジョア	とりにく なたと あぶらあげ けんさんごぼういりにくしのだ ジョア	にんじん ながねぎ わらび ぜんまい ほそたけ えのき きくらげ ほししいだけ ほうれんそう にんじん なめだけ	ジョアは、ブルーベリー味です。 小: 480 中: 543
16	金	ごはん	チキンカレー フルーツのヨーグルトあえ	ごはん じゃがいも あぶら ルウ	牛乳 とりにく 牛乳 ヨーグルト	にんじん にんにく たまねぎ みかん パイン もも	小: 675 中: 843
19	月	ごはん じさん	ひらつくね ほうれんそうとたまごのごまあえ じゃがいもとたまねぎのみそしる	ごはん さとう ごま ごまあぶら じゃがいも	ひらつくね 牛乳 まめ わかめ あぶらあげ おからみそ	ほうれんそう コーン にんじん たまねぎ	小: 624 中: 722 いただきます!
20	火	ごはん	しらすとわかめのたまごまき ぶたキムチいため あさりのみそしる	ごはん ごまあぶら	しらすとわかめのたまごまき 牛乳 ぶたにく あつあげ	はくさいキムチ キャベツ たまねぎ パプリカ こまつな にんじん どうみょう しめじ	小: 628 中: 725
21	水	ごはん	けんさんさばのスタミナげんたしやき きりほしだいこんのいりに みそけんちんじる あおもりプリン	ごはん あぶら さとう ながいも ごまあぶら あおもりプリン	けんさんさばのスタミナげんたしやき 牛乳 とりにく どうぶ おからみそ	きりほしだいこん にんじん こんにゃく にんじん ごぼう こんにゃく しいだけ ながねぎ	「ふるさと産品給食の日」 さばをはじめ、青森県産の食材を たくさん使った献立です。 小: 706 中: 806
22	木	こめこバーガーパン	てりやきハンバーグ かぼちゃサラダ こまつなとポテトのコンソメスープ	こめこバーガーパン マヨネーズ さとう じゃがいも	てりやきハンバーグ 牛乳 ベーコン	かぼちゃ きゅうり こまつな にんじん たまねぎ	ハンバーグをパンにはさんで、ハンバーガー のようにして食べることができます。 小: 562 中: 713
23	金	どんぶりごはん	マーボーカレーどん やさいぎョーザ(2こ) ナムル	ごはん でんぷん あぶら カレーこ	ぶたにく だいず どうぶ やさいぎョーザ 牛乳	にんじん ながねぎ しょうが にんにく ほうれんそう まめもやし にんじん ぜんまい きくらげ	どんぶりごはんの上に、マーボーカレーを かけて食べましょう。 小: 708 中: 823
26	月	ごはん じさん	ミートオムレツ にくじゃが キャベツのみそしる さくらんぼ	ごはん じゃがいも さとう あぶら	ミートオムレツ 牛乳 ぶたにく あつあげ おからみそ	にんじん こんにゃく たまねぎ さやいんげん しょうが キャベツ にんじん ほししいだけ さくらんぼ	小: 639 中: 777
27	火	ごはん	たれつきにくだんご(2こ) ほうれんそうとコーンのソテー ABCトマトスープ	ごはん バター じゃがいも さとう マカロニ	たれつきにくだんご 牛乳 ウインナー だいず	ほうれんそう コーン エリンギ にんじん キャベツ たまねぎ しめじ トマト にんにく	小: 699 中: 813
28	水	どんぶりごはん	さんしょくそぼろどん(にくそぼろ) (いりたまご) (ほうれんそうのごまあえ) あおさのみそしる	ごはん ごま ごまあぶら	ぶたにく だいず 牛乳 たまご あおさのみそしる あぶらあげ どうぶ おからみそ	しょうが ほうれんそう ながねぎ	どんぶりごはんの上に、にくそぼろ、 いりたまご、ほうれん草のごまあえを のせて食べます。 小: 653 中: 773
29	木	ゆでうどん	わかめうどん こもちししゃもフリッター(2こ) もやしのちゅうがあえ	ゆでうどん ごま ドレッシング	ぶたにく なたと わかめ こもちししゃもフリッター 牛乳	にんじん ながねぎ まいだけ ほししいだけ もやし きゅうり	小: 529 中: 593
30	金	ごはん	キーマカレー コールスロー	ごはん あぶら ルウ ドレッシング マヨネーズ さとう	牛乳 ぶたにく だいず 牛乳	にんじん たまねぎ キャベツ コーン	小: 799 中: 934
6月の平均							小: 635 中: 752



しゅくじのまえには、手をよくあらおう!



※献立が変更になる場合もありますので、よろしくお願ひします。

こんだてのおしらせは、鶴田町ホームページにのせています。

※白抜きの部分は鶴田町産です。