



令和5年

9月

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	
		しゅしよく	牛乳	おかず	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	金	ごはん		たれつきにくだんご(2こ) スタミナにやさしいため とうふとわかめのみそしる	ごはん あぶら	たれつきにくだんご 牛乳 ぶたにく わかめ あぶらあげ とうふ おから粥	キャベツ たまねぎ にんじん もやし ピーマン にんじん ながねぎ	小：611 中：702
4	月	ごはん じさん		いわしレモンしょうゆに なめだけあえ はるさめとにくだんごのスープ	ごはん はるさめ	いわしレモンしょうゆに 牛乳 ほろれんそう にんじん なめだけ はくさい にんじん ほししいだけ ながねぎ	小：623 中：753	
5	火	どんぶりごはん		ぶたどん ひじきとれんごんのサラダ こまつなのみそしる	ごはん さとう ごま	ぶたにく 牛乳 ひじき だいす あぶらあげ とうふ おから粥	ごぼう にんじん たまねぎ こんにゃく れんごんにんじん きゅうり こまつな ほししいだけ	どんぶりごはんの上にぶたどんの具をのせて 食べましょう。 小：649 中：768
6	水	ごはん		あおもりさめにつけ ふきのあぶらいため せんべいじる	ごはん さとう あぶら てんぷん	あおもりさめにつけ 牛乳 とりにく とりにく とうふ	ふき にんじん こんにゃく はくさい にんじん ごぼう ほししいだけ ながねぎ	小：665 中：772
7	木	ゆでうどん	ジョア	かきあげうどん やさいかきあげ ブロッコリーのツナあえ	ゆでうどん あぶら	とりにく なると あぶらあげ ジョア ツナ	にんじん ながねぎ わらび ごぼう ほししいだけ やさいかきあげ ブロッコリー コーン	ジョアはストロベリー味です。 かきあげをうどんにのせて食べましょう。 小：534 中：636
8	金	ごはん		ハッシュドポーク りんごゼリー-いりフルーツポンチ	ごはん ルウ あぶら	牛乳 ぶたにく	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム パイン もも りんご りんごゼリー	鶴田町産のりんごから作ったりんごゼリーを使った 冷たいフルーツポンチです、味わって食べましょう。 小：726 中：860
11	月	ごはん じさん		さばのおしおやき きりぼしだいこんのいりに かきたまじる	ごはん さとう あぶら てんぷん	さばのおしおやき 牛乳 とりにく たまご わかめ とうふ	きりぼしだいこん にんじん こんにゃく ほししいだけ たまねぎ にんじん しめじ	中学校給食なし 小：596
12	火	ごはん		わかどりごまてりやき ひきにくとキャベツのカレーソテー わかめスープ	ごはん あぶら カレーこ	わかどりごまてりやき 牛乳 ぶたにく わかめ なると	キャベツ にんじん エリンギ ピーマン もやし にんじん ながねぎ ほししいだけ	中学校給食なし 小：593
13	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) (ほろ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 だいす 牛乳 たまご あおさのり あぶらあげ とうふ おから粥	しょうが ほろれんそう なごねぎ	どんぶりごはんの上に、にくそぼろ、いりたまご、 ほろれんそうのごまあえをのせて、三色そぼろに して食べましょう。 小：654 中：774
14	木	せわりコッパン		スパゲティナポリタン えだまめサラダ モロヘイヤのスープ	せわりコッパン スパゲティ ドレッシング	ウイナー 牛乳 とりにく ウイナー	たまねぎ ピーマン キャベツ えだまめ モロヘイヤ たまねぎ えのきたけ にんにく	コッパンにスパゲティをはさんで、 スパゲティパンにして食べましょう。 小：526 中：644
15	金	ごはん		あじのしろうしょうゆやき じゃがいものちゅうかふうそぼろに まめもやしのみそしる	ごはん さとう てんぷん あぶら じゃがいも	あじのしろうしょうゆやき 牛乳 ぶたにく あぶらあげ おから粥	たまねぎ さやいんげん しょうが まめもやし にんじん ほししいだけ	小：611 中：709
19	火	どんぶりごはん		マーボーどん コーンしゅうまい(2こ) ナムル	ごはん てんぷん ごまあぶら	ぶたにく だいす とうふ コーンしゅうまい 牛乳	にんじん ながねぎ しょうが にんにく ほろれんそう 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、マーボーとうふをかけて マーボーどんにして食べましょう。 小：661 中：773
20	水	いろどりごはん		ミートオムレツ キャベツのしおこんぶあえ じゃがいもとわかめのみそしる	ごはん ごま あぶら	ミートオムレツ しらす 牛乳 しおこんぶ わかめ あぶらあげ おから粥	えだまめ うめ あおじそ キャベツ たまねぎ	小：616 中：713
21	木	ゆでちゅうか		とんこつラーメン スチューベンぎょうざ(2こ) ポテトサラダ	ゆでちゅうか じゃがいも ドレッシング さとう	ぶたにく なると スチューベンぎょうざ 牛乳	はくさい もやし にんじん ながねぎ きくらげ しなろく にんじん たまねぎ きゅうり	小：662 中：754
22	金	ごはん		キーマカレー キャベツとパプリカのごまサラダ	ごはん カレールウ あぶら ごま マヨネーズ	牛乳 ぶたにく だいす 牛乳	にんじん たまねぎ キャベツ パプリカ	小：747 中：878
25	月	ごはん じさん		とりつくね いんげんのいためもの だいこんのみそしる	ごはん さとう ごまあぶら	とりつくね 牛乳 ぶたにく あぶらあげ おから粥	さやいんげん にんじん こんにゃく だいこん にんじん えのきたけ だいこんば	小：635 中：763 実りの秋に感謝しよう
26	火	ごはん		チンジャオロースー マカロニサラダ コーンとたまごのちゅうかスープ	ごはん あぶら マカロニ ドレッシング さとう	ぶたにく 牛乳 たまご わかめ	たけのこ ピーマン にんじん きゅうり	小：636 中：745
27	水	ごはん		こもちししゃもフリッター(2こ) ぶたにくのキムチいため なめこじる	ごはん ごまあぶら さとう	こもちししゃもフリッター 牛乳 ぶたにく とうふ おから粥	にんじん キャベツ はくさいキムチ いら なめこ だいこん ながねぎ	小：645 中：741
28	木	こめこバーガーパン		とんかつ ゆでキャベツ バックソース ミニトマト(2こ) クラムチャウダー	こめこバーガーパン あぶら じゃがいも ルウ バター	とんかつ 牛乳 あさり 牛乳	キャベツ ミニトマト たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン パセリ	こめこパンに、とんかつとキャベツをはさみ、 バックソースをかけて、とんかつバーガーにして 食べてみましょう。 小：740 中：862
29	金	ごはん		みそほろれんそうたまごまき にくじゃが はくさいのみそしる じゅうごやデザート	ごはん じゃがいも さとう あぶら	みそほろれんそうたまごまき 牛乳 ぶたにく あつあげ おから粥	たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん しょうが はくさい ごぼう にんじん ほししいだけ じゅうごやデザート	9月29日は十五夜です。満月をイメージした みかんゼリーがつきます。 小：684 中：787
9月の平均							小：641 中：757	

しょくじのまえには、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。

※白抜き部分は鶴田町産です。



