



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
		しゅしゅく	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	
2	月	ごはん ごはん ごはん	ハンバーグ なめだけあえ ほだてじる	ごはん じゃがいも	ハンバーグ 牛乳 ベビーほだて とうやとうふ	ほうれんそう にんじん なめだけ ごぼう にんじん はくさい しょうが	小：596 中：724
3	火	ごはん ごはん	さばのみそに きりほしだいごんのいりに こまつなのみそしる	ごはん あぶら さとう	さばのみそに 牛乳 とりにく あぶらあげ	きりほしだいごん にんじん こんにゃく ほししいたけ こまつな ほししいたけ	小：671 中：826
4	水	どんぶりごはん どんぶりごはん	ピピンパどん ナムル わかめスープ	ごはん ごま ごまあぶら	ぶたにく 牛乳 わかめ なると	はくさいキムチ ほうれんそう にんじん まめもやし にんじん ぜんまい きくらげ もやし にんじん ほししいたけ	どんぶりごはんの上に、いためた具とナムルをいっしょにのせて食べましょう。 小：579 中：685
5	木	ゆでちゅうか ゆでちゅうか	しょうゆラーメン とうふのいそべあげ(2こ) はるさめサラダ	ゆでちゅうか はるさめ ごま ごまあぶら	ぶたにく なると とうふのいそべあげ 牛乳 わかめ	はくさい にんじん もやし しなちく きゅうり きくらげ にんじん しょうが	「かいけつゾロリ あついで! ラーメン対決」より、つるかめラーメンのしょうゆラーメンをアレンジしました。ラーメン王のひょうかはかいか? 小：584 中：663
6	金	ごはん ごはん	チキンカレー フルーツあんじん	ごはん じゃがいも あぶら カレールウ あんじんとうふ	牛乳 とりにく 牛乳	にんじん にんにく たまねぎ みかん パイン もも	小：711 中：886
10	火	ごはん ごはん	ますのしおやき にんじんのそぼろいため あさりのみそしる	ごはん あぶら	ますのしおやき ジョア とりにく とうやとうふ あさり あぶらあげ	にんじん こんにゃく こまつな とうみょう しめじ	10月10日は目の愛護デーです。目によい栄養がたっぷりのお弁当です。ジョアはブルーベリー味です。 小：571 中：687
11	水	ごはん ごはん	やさしいヨーザ(2こ) メンマいため だいごんスープ	ごはん さとう ごまあぶら	やさしいヨーザ 牛乳 ぶたにく とりにく	しなちく にんじん こんにゃく にんじん えのきだけ だいごん	小：577 中：665
12	木	せわりコッペパン せわりコッペパン	ポークフランク パックケチャップ ほうれんそうとコーンのソテー ポテトのスープ	せわりコッペパン バター じゃがいも	ポークフランク 牛乳 ベーコン	ほうれんそう コーン エリンギ たまねぎ にんじん キャベツ パセリ	「パムとクロのそらのたび」より、パムたちのホットドッグのお弁当が登場です。パンにポークフランクをはさみ、ケチャップをかけて食べましょう。 小：533 中：673
13	金	ごはん ごはん	なんこついりげんきつくね にくじゃが キャベツのみそしる	ごはん じゃがいも さとう あぶら	なんこついりげんきつくね 牛乳 ぶたにく あつあげ	たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん しょうが キャベツ にんじん ほししいたけ	「ゆきうさぎのお品書き」 小料理屋ゆきうさぎには、おいしく心あたまる料理をもとめて、お宮さんがやってきました。そんなゆきうさぎの料理から、家族への愛が伝わった肉じゃがの登場です。 小：669 中：797
16	月	ごはん ごはん	あじのしろしょうゆやき ひじきのいりに とんじり	ごはん あぶら さとう あぶら	あじのしろしょうゆやき 牛乳 ひじき さつまあげ ぶたにく とうやとうふ	にんじん こんにゃく はくさい にんじん ごぼう ほししいたけ しょうが	中学校給食なし 小：623
17	火	ごはん ごはん	てりやきチキン ひきにくとキャベツのカレーソテー きのこスープ	ごはん あぶら カレーこ あぶら	てりやきチキン 牛乳 ぶたにく ベーコン	キャベツ にんじん ビーマン エリンギ たまねぎ にんじん えのきだけ しめじ ほししいたけ	中学校給食なし 小：618
18	水	こもくたきごはん こもくたきごはん	あおもりさめにつけ ほうれんそうとまめのごまサラダ とうふとわかめのみそしる	ごはん ごま ごまあぶら	とりにく あぶらあげ あおもりさめにつけ 牛乳 まめ	ごぼう にんじん こんにゃく たけのこ ほうれんそう コーン にんじん にんじん	小：519 中：597
19	木	ゆでうどん ゆでうどん	まろやかとうにゅうキムチうどん ごぼうしゅうまい(2こ) ちゅうかもやしサラダ	ゆでうどん ごまあぶら	ぶたにく とうにゅう ごぼうしゅうまい 牛乳	にんじん チンゲンさい きくらげ にんにく ほししいたけ はくさいキムチ しょうが	ピリッとからいキムチをとうにゅうでまろやかに仕上げました。 小：560 中：641
20	金	ごはん ごはん	キーマカレー キャベツときゅうりのごまサラダ げんきヨーグルト(中学校のみ)	ごはん あぶら カレールウ ごま マヨネーズ	牛乳 ぶたにく だいず 牛乳 げんきヨーグルト	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり	小：740 中：921
23	月	ごはん ごはん	やきとりふうめんチカツ ひじきとれんごんのサラダ わふうコンソメスープ	ごはん あぶら さとう ごま	やきとりふうめんチカツ 牛乳 ひじき だいず とりにく	れんこん にんじん きゅうり キャベツ にんじん ごぼう ほししいたけ	小：658 中：790
24	火	どんぶりごはん どんぶりごはん	ぶたすきやきどん ねぎたまやき まめもやしのみそしる	ごはん ぶ あぶらあげ	ぶたにく ねぎたまやき 牛乳 あぶらあげ	はくさい たまねぎ こんにゃく ほししいたけ まめもやし にんじん えのきだけ	どんぶりごはんの上に、ぶたすきやきをかけてぶたすきどんにして食べましょう。 小：745 中：871
25	水	ごはん ごはん	いわしのしょうがに いんげんのいためもの なめこじる はいがふりかけ	ごはん さとう ごまあぶら はいがふりかけ	いわしのしょうがに 牛乳 ぶたにく なめこ	さやいんげん にんじん こんにゃく なめこ だいごん	はいがは、お米の先のかけたところについている黄色いつぶのことで、栄養が満点です。 小：629 中：732
26	木	こめこバーガー こめこバーガー	あみやきハンバーグ たまごサラダ クラムチャウダー	こめこバーガー マヨネーズ じゃがいも ルウ バター	あみやきハンバーグ 牛乳 たまご あさり 牛乳	きゅうり たまねぎ にんじん しめじ コーン パセリ	こめこパンに、ハンバーグやサラダをはさみ、ハンバーガーにして食べてみましょう。 小：686 中：863
27	金	ごはん ごはん	ひらつくね だいごんのそぼろに じゃがいもたまねぎのみそしる	ごはん さとう でんぷん あぶら じゃがいも	ひらつくね 牛乳 とりにく わかめ あぶらあげ	えだまめ しょうが たまねぎ	小：642 中：761
30	月	ごはん ごはん	ピーフンいため キャベツのしおこんぶあえ ミネラルスープ	ごはん ピーフン さとう あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく 牛乳 しおこんぶ なると こんぶ	にんじん たまねぎ ビーマン あかパプリカ キャベツ にんじん ほししいたけ	小学校給食なし 中：689
31	火	ごはん ごはん	ハグリッドのミートボール マカロニサラダ パンクンスープ	ごはん マカロニ ドレッシング さとう ルウ	ハグリッドのミートボール 牛乳 たまねぎ 牛乳	たまねぎ にんじん きゅうり かぼちゃ たまねぎ にんじん マッシュルーム	「ハリー・ポッターシリーズ」まほうの世界のハロウィンパーティーが始まります。ハグリッドがつくる大きなミートボール、ハリー達が大好きなかぼちゃジュースはスープにしてみました。どうぞめしあがれ! 小：769 中：890
10月の平均							小：634 中：756

ものがたい給食
 しょくよくの秋、どくしょの秋になりましたね。そこで10月の給食では、ものがたりの中にとりょうする料理をいくつか作ってみました。
 本のマークがめじるしです。

10月 食品ロス削減月間
 食べ物を大切にしよう
 「少しだけ」のはずなのに...
 あなたが種した給食。全校分になると!

※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。

しょくじのまえには、手をよくあらおう!

