



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			無や力になる食品	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	りんご	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	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) たまねぎとわかめのみそしる	ごはん たまご ごま ごまあぶら わかめ あぶらあげ	ふたにく だいす 牛乳 たまご ほうれんそう たまねぎ にんじん えのきだけ	しょうが しょうが	小: 624 中: 738
2	木	ゆでうどん			カレーうどん やきぐりコロッケ もやしといそべあえ	ゆでうどん ルウ やきぐりコロッケ あぶら のりつくだに	とりにく なたと あぶらあげ 牛乳 もやし	たまねぎ にんじん もやし	小: 763 中: 928
6	月	ごはん じさん			なんこつりつつくね ホイコーロー わかめスープ	ごはん あぶら	なんこつりつつくね 牛乳 ふたにく わかめ なたと	ピーマン にんにく しょうが もやし にんじん ほししいだけ	小: 618 中: 791
7	火	ごはん			あおもりさめにつけ なめだけあえ さつまじる	ごはん さつまいも	あおもりさめにつけ 牛乳 とりにく	ほうれんそう にんじん なめだけ にんじん ごぼう ほししいだけ こんにゃく	小: 627 中: 715
8	水	ごはん			いかなゲット (2こ) ごもくきんぴら こまつなのみそしる	ごはん さとう ごま あぶら	いかなゲット 牛乳 ふたにく あぶらあげ	ごぼう にんじん こんにゃく まめもやし こまつな ほししいだけ	小: 596 中: 687
9	木	しょくパン			ささみカツ みかんジャム たまごサラダ ポトフ	しょくパン あぶら みかんジャム マヨネーズ じゃがいも	ささみカツ 牛乳 たまご ウィンナー	きゅうり たまねぎ にんじん パセリ	小: 628 中: 776
10	金	どんぶりごはん	ジョア		ふたどん ひじきとれんこんのサラダ まめもやしのみそしる	ごはん あぶら さとう ごま	ふたにく ひじき だいす ジョア あぶらあげ	ごぼう にんじん たまねぎ こんにゃく れんこん にんじん きゅうり まめもやし にんじん ほししいだけ	ジョアはブレン味です。 小: 570 中: 684
13	月	ごはん じさん			あつやきたまご にくじゃが あさりのみそしる	ごはん じゃがいも さとう あぶら	あつやきたまご 牛乳 ふたにく あさり あぶらあげ	たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん しょうが こまつな にんじん しめじ とうみょう	小: 661 中: 799
14	火	ごはん			こもちししゃもフリッター (2こ) ごぼうサラダ やさいとポテトのスープ	ごはん マヨネーズ ごま さとう じゃがいも	こもちししゃもフリッター 牛乳 ふたにく ベーコン	ごぼう にんじん きゅうり たまねぎ にんじん こまつな にんにく	小: 682 中: 785
15	水	ごはん			たれつきやさいにくだんご (2こ) だいこんのそぼろに とうふとなめこのみそしる	ごはん さとう でんぷん あぶら	たれつきやさいにくだんご 牛乳 とりにく とうふ	にんじん しょうが なめこ こまつな	15日はふるさと産品給食の日。鶴田町産や青森県産の食材をたくさん使ったメニューです。デザートには、鶴田町特産の「スチューベン」も登場しますよ! 小: 631 中: 725
16	木	ゆでちゅうか			みそラーメン しゅうまい (2こ) ほうれんそうとまめのごまあえ	ゆでちゅうか しゅうまい 牛乳 ごま ごまあぶら	ふたにく なたと みそ しゅうまい 牛乳 まめ	もやし しななく にんじん たまねぎ ほししいだけ コーン にんにく しょうが	小: 691 中: 782
17	金	ごはん			キーマカレー キャベツとブロッコリーのごまサラダ ペビーチーズ (中学校のみ)	ごはん あぶら ルウ ごま マヨネーズ	牛乳 ふたにく だいす 牛乳	にんじん たまねぎ ブロッコリー	小: 736 中: 895
20	月	ごはん じさん			チーズハンバーグ はなやさいサラダ だいこんスープ	ごはん ドレッシング	チーズハンバーグ 牛乳 ツナ とりにく	にんじん えのきだけ だいこん ブロッコリー カリフラワー	今年も20日から、地域のみなさんからいただいた「りんご」が毎日続きます。感謝していただきますよ。 小: 643 中: 762
21	火	ごはん			いわしのみそに いんげんのいためもの つくねじる	ごはん さとう ごまあぶら	いわしのみそに 牛乳 ふたにく にくだんご	にんじん ごぼう しょうが にんじん こんにゃく	小: 664 中: 760
22	水	どんぶりごはん			マーボーカレーどん ぎょうざ (2こ) もやしのちゅうかあえ	ごはん でんぷん あぶら カレー ごま ドレッシング	ふたにく だいす ぎょうざ 牛乳	にんじん しょうが にんにく もやし きゅうり	「けんかのきもち」からぎょうざが登場します。取っ組み合いのけんかをしてしまったたい君とこうた君。果たして仲直りできるのでしょうか? 小: 744 中: 856
24	金	ごはん			ミートオムレツ ほうれんそうとベーコンのソテー キャベツのみそしる	ごはん バター	ミートオムレツ 牛乳 ベーコン あつあげ	ほうれんそう エリンギ にんじん ほししいだけ	小: 620 中: 715
27	月	ごはん じさん			つくねくし (2ほん) きりほしだいこんのいりに あおさのみそしる	ごはん あぶら さとう	つくねくし 牛乳 とりにく あおさのり あぶらあげ	きりほしだいこん にんじん こんにゃく ほししいだけ ごぼう	小: 612 中: 739
28	火	チキンライス			かぼちゃコロッケ スパゲティサラダ コーンいりたまごスープ	ごはん あぶら さとう スパゲティ マヨネーズ さとう はるさめ でんぷん	とりにく 牛乳 たまご わかめ	にんじん コーン たまねぎ かぼちゃコロッケ にんじん きゅうり コーン たまねぎ にんじん ほししいだけ	「ぐりとぐらとすみれちゃん」より、すみれちゃんが出てきてくれた、あまいほくほくのかぼちゃを使った、かぼちゃコロッケが登場します。 小: 754 中: 856
29	水	ごはん			カレイスタミナやき ひじきのいりに せんべいじる	ごはん あぶら さとう せんべい	カレイスタミナやき 牛乳 ひじき さつまあげ とりにく	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	小: 638 中: 737
30	木	ゆでうどん			あんかけうどん えびにらまんじゅう (2こ) はるさめサラダ	ゆでうどん でんぷん はるさめ ごま ごまあぶら	とりにく あぶらあげ なたと えびにらまんじゅう 牛乳 わかめ	はくさい にんじん こまつな ほししいだけ きくらげ にんじん しょうが きゅうり	小: 595 中: 663
							11月の平均	小: 655 中: 770	

ものがたい給食
10月に引き続き11月の給食にも、ものがたりの中に出てくる料理がいくつか登場します。
本のマークがめじるしです。

感謝の気持ちをこめて
「いただきます！」

※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。

しょくじのまえには、手をよくあらおう!