令和6年

6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 しゅしょく	牛乳	おかず	熱や力になる食品 主に炭水化物、しぼう	血や肉になる食品 主にたんぱく質、カルシウム	体の調子を整える食品 主にビタミン類	おしらせ 小、中：エネルギーkcal
3	月	ごはん じさん		なんこついりつくね	ごはん	なんこついりつくね　牛乳		小学校給食なし
				いんげんのいためもの	さとう　ごまあぶら	ぶたにく	さやいんげん　にんじん　こんにゃく	
				じゃがいもとわかめのみそしる	じゃがいも	わかめ　あぶらあげ　おからみそ	たまねぎ	中：787
4	火	ごはん		てりやきチキン	ごはん	てりやきチキン　牛乳		小学校給食なし
				はなやさいサラダ	ドレッシング	ツナ	ブロッコリー　カリフラワー	よくかんでたべよう！
				わふうコンソメスープ		とりにく	はくさい　にんじん　だいこん　ごぼう　ほししいたけ	中：675
5	水	ごはん		いわしのかばやき	ごはん	いわしのかばやき　牛乳		
				きんぴらごぼう	ごま　ごまあぶら　さとう	とりにく	にんじん　ごぼう　こんにゃく	
				こまつなのみそしる	あぶらあげ	とうふ　おからみそ	こまつな　ほししいたけ	小：622　中：714
6	木	ゆでうどん	ジョア	カレーうどん	ゆでうどん　ルウ	とりにく　なると　あぶらあげ	たまねぎ　にんじん　ながねぎ	ジョアはブルーベリー味です。
				とうふのいそべあげ（２こ）		とうふのいそべあげ　ジョア		
				もやしのごまあえ	ごま		もやし　ほうれんそう	小：624　中：718
7	金	どんぶりごはん		スタミナどん	ごはん　あぶら	ぶたにく　牛乳	にんじん　もやし　メンマ　にんにく　しょうが　にら	どんぶりごはんの上にスタミナどんの具を
				れんこんとひじきのサラダ	さとう　ごま	ひじき　だいず	れんこん　にんじん　きゅうり	のせて食べましょう。中体連ファイト！
				コーンとたまごのちゅうかスープ	はるさめ　でんぷん	たまご　わかめ	コーン　たまねぎ　にんじん　ほししいたけ	小：653　中：765
10	月	ごはん じさん		なんこついりつくね	ごはん	なんこついりつくね　牛乳		中学校給食なし
				いんげんのいためもの	さとう　ごまあぶら	ぶたにく	さやいんげん　にんじん　こんにゃく	
				じゃがいもとわかめのみそしる	じゃがいも	わかめ　あぶらあげ　おからみそ	たまねぎ	小：615
11	火	わかなごはん		あつやきたまご	ごはん	あつやきたまご　牛乳	あおな	中学校給食なし
				ちくぜんに	さとう　あぶら	とりにく　ちくわ	にんじん　ごぼう　たけのこ　ほししいたけ　こんにゃく　さやいんげん	
				あぶらふのみそしる	あぶらふ	とうふ　おからみそ	こまつな　ながねぎ	小：645
12	水	しょくパン		わかどりたつたあげ	しょくパン　あぶら	わかどりたつたあげ　牛乳		**１日のスタートは**
				たまごサラダ	マヨネーズ　あぶら　さとう	たまご	きゅうり	**朝ごはんから！**
				ミネストローネ	じゃがいも　さとう	ベーコン　だいず	たまねぎ　キャベツ　にんじん　なす　しめじ　トマト　パセリ　にんにく　ながねぎ	小：628　中：756
13	木	ごはん		あおもりさめのにつけ	ごはん	あおもりさめのにつけ　牛乳		
				ひじきととりにくのごもくに	あぶら　さとう	とりにく　ひじき　だいず	にんじん　こんにゃく　ごぼう	
				にらたまみそしる	でんぷん	たまご　とうふ　おからみそ	たまねぎ　ほししいたけ　にら	小：622　中：716
14	金	ごはん		ハヤシライス	ごはん	牛乳		
					ルウ　あぶら	ぶたにく	にんにく　しょうが　たまねぎ　にんじん　しめじ　トマト	
				フルーツゼリーあえ	サイダーゼリー		もも　みかん　パイン	小：733　中：868
17	月	ごはん じさん		まぐろカツ	ごはん　あぶら	まぐろカツ　牛乳		いただきます
				こまつなのしらすあえ	ごまあぶら　ごま	しらす　しおこんぶ	こまつな　もやし	
				だいこんのみそしる		あぶらあげ　おからみそ	だいこん　にんじん　えのきたけ　だいこんば	小：586　中：756
18	火	ごはん		だいずミートオムレツ	ごはん	だいずミートオムレツ　牛乳		
				にくじゃが	じゃがいも　さとう　あぶら	ぶたにく	たまねぎ　にんじん　こんにゃく　さやいんげん　しょうが	
				あさりのみそしる		あさり　あぶらあげ　おからみそ	こまつな　にんじん　ほししいたけ　とうみょう	小：647　中：749
19	水	ごはん		たれつきやさいにくだんご（２こ）	ごはん	たれつきやさいにくだんご　牛乳		１9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。
				きりぼしだいこんのいりに	あぶら　さとう	とりにく	きりぼしだいこん　にんじん　こんにゃく	
				ながいもいりけんちんじる	ながいも　ごまあぶら	とうふ　おからみそ	にんじん　ごぼう　こんにゃく　しいたけ　こまつな	
				あおもりぷりん	あおもりぷりん			小：637　中：730
20	木	ゆでちゅうか		しおラーメン	ゆでちゅうか　ごまあぶら	ぶたにく　なると	にんじん　メンマ　はくさい　もやし　ながねぎ　きくらげ	
				ぼうぎょうざ		ぼうぎょうざ　牛乳		
				ほうれんそうとまめのごまあえ	さとう　ごま　ごまあぶら	まめ	ほうれんそう　コーン　にんじん	小：594　中：677
21	金	ごはん		チンジャオロースー	ごはん　あぶら	ぶたにく　牛乳	たけのこ　ピーマン	野菜をしっかり食べよう！
				はるさめサラダ	はるさめ　ごまあぶら　ごま	わかめ	きくらげ　にんじん　しょうが　きゅうり	
				わかめスープ		わかめ　なると	もやし　にんじん　ながねぎ　ほししいたけ	小：559　中：645
24	月	ごはん じさん	ジョア	こもちししゃもフリッター（２こ）	ごはん	こもちししゃもフリッター　ジョア		ジョアはプレーン味です。
				なめたけあえ			ほうれんそう　にんじん　なめたけ	
				とんじる	あぶら	ぶたにく　こうやどうふ　おからみそ	はくさい　にんじん　ごぼう　ながねぎ　こんにゃく　ほししいたけ　しょうが	小：576　中：704
25	火	どんぶりごはん		さんしょくそぼろどん（にくそぼろ）	ごはん	ぶたにく　だいず　牛乳	しょうが	どんぶりごはんの上に、にくそぼろ、
				（いりたまご）		たまご		いりたまご、ほうれん草のごまあえを
				（ほうれんそうのごまあえ）	ごま　ごまあぶら		ほうれんそう	のせて食べます。
				あおさのみそしる		あおさのり　あぶらあげ　とうふ　おからみそ	ながねぎ	小：650　中：769
26	水	こめこパン		チーズインハンバーグ	こめこパン	チーズインハンバーグ　牛乳		今日の「はちみつレモンゼリー」はさいがい時のために用意している非常食です。もしもの時にそなえて、体験してみましょう。
				トマトペンネサラダ	ペンネマカロニ　さとう		トマト　たまねぎ　にんじん　ブロッコリー	
				コーンポタージュ	じゃがいも　ルウ　バター	とりにく　牛乳	コーン　たまねぎ　にんじん　パセリ	
				はちみつレモンゼリー	はちみつレモンゼリー			小：664　中：834
27	木	ごはん		あおじそつくね	ごはん	あおじそつくね　牛乳		
				マーボーなす	ごまあぶら　でんぷん	ぶたにく	たまねぎ　たけのこ　なす　にんにく　しょうが	
				わかめとたまごのスープ	ごま　ごまあぶら　でんぷん	たまご　わかめ	にんじん　だいこん　ながねぎ　ほししいたけ	小：648　中：745
28	金	ごはん		キーマカレー	ごはん	牛乳		
					あぶら　ルウ	ぶたにく　だいず　牛乳	にんじん　たまねぎ	
				コールスロー	ドレッシング　マヨネーズ　さとう		キャベツ　コーン	小：788　中：925
							6月の平均	小：638　中：752

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、よろしくお願いします。

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。