

# 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
	しゅしよく	牛乳	おかず	主に炭水化物、しぼう	主にたんぱく質、カルシウム	主にビタミン類	
1 月	ごはん ごはん ごはん		いわしのしょうがに きりぼしだいこんのいりに とうふとわかめのみそしる	ごはん あぶら さとう	いわしのしょうがに 牛乳 とりにく	きりぼしだいこん にんじん こんにゃく ほししいだけ	<b>朝ごはんをしっかり食べよう</b> 小: 574 中: 696
2 火	ごはん ごはん		ほうれんそうギョーザ (2こ) メンマいため だいこんのみそしる	ごはん ごまあぶら さとう	ほうれんそうギョーザ 牛乳 ぶたにく	メンマ 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: 599 中: 690
3 水	こめこパン こめこパン		あみやきハンバーグ たまごサラダ クラムチャウダー	こめこパン マヨネーズ あぶら さとう ルウ バター	あみやきハンバーグ 牛乳 たまご あさり 牛乳	ブロッコリー たまねぎ にんじん しめじ コーン パセリ	小: 682 中: 857
4 木	どんぶりごはん どんぶりごはん	ジョア	ぶたどん れんこんとひじきのサラダ もやしのみそしる	ごはん さとう ごま	ぶたにく ジョア ひじき だいす	ごぼう にんじん たまねぎ こんにゃく れんこん にんじん	ジョアはストロベリー味です。 小: 601 中: 716
5 金	ごはん ごはん		なつやさいカレー おほしさまのフルーツポンチ	ごはん じゃがいも あぶら ルウ あんにんどうふ	牛乳 とりにく 牛乳	なす スキニ にんじん にんにく たまねぎ かぼちゃ パプリカ パイン もも りんご	7日は七夕です。今日のお星様のフルーツポンチには、鶴田町産のりんごで作ったりんごジュレを使っています。 小: 804 中: 939
8 月	ごはん ごはん		なんこつりつつくね だいこんのそぼろに せんべいじる	ごはん さとう でんぶ あぶら せんべい	なんこつりつつくね 牛乳 とりにく	だいこん えだまめ しょうが はくさい にんじん ごぼう ほししいだけ ながねぎ	小: 674 中: 859
9 火	ごはん ごはん		サケしおこうじやき ミズのあぶらいため じゃがいもとたまねぎのみそしる	ごはん ごまあぶら じゃがいも	サケしおこうじやき 牛乳 ぶたにく	ミズ こんにゃく にんじん たまねぎ	<b>野菜をしっかり食べよう!</b> 小: 563 中: 671
10 水	ごはん ごはん		タレつきにくだんご (2こ) とりにくのケチャップいため こまつなコンソメスープ	ごはん あぶら じゃがいも	タレつきにくだんご 牛乳 とりにく	にんじん たまねぎ エリンギ にんにく こまつな もやし にんじん	小: 635 中: 736
11 木	ゆでちゅうか ゆでちゅうか		ごまだれひやしちゅうか だいすミートはるまき ささみりゅうでやさい	ゆでちゅうか あぶら	ごまドレッシング だいすミートはるまき 牛乳 とりにく	もやし きゅうり	冷たいめんに、ゆで野菜をのせて、ごまだれをかけて、よく混ぜて食べましょう。 小: 663 中: 752
12 金	どんぶりごはん どんぶりごはん		マーボーどん カレーギョーザ (2こ) ちゅうかもやしサラダ	ごはん ごまあぶら でんぶ	ぶたにく だいす カレーギョーザ 牛乳	にんじん ながねぎ しょうが にんにく もやし きゅうり	どんぶりごはんの上に、マーボーどうふをかけてマーボーどんにして食べましょう。 小: 726 中: 845
16 火	ごはん ごはん		さばのみそに なめたけあえ あさりのみそしる	ごはん あぶり	さばのみそに 牛乳 あさり あぶりあげ	ほうれんそう にんじん なめたけ こまつな にんじん しめじ とうもろこし	小: 634 中: 779
17 水	せわりコッパ せわりコッパ		やきそば コールスロー ミニトマト (2こ) わかめスープ	せわりコッパ あぶり	やきそば 牛乳 ぶたにく 牛乳 ドレッシング マヨネーズ さとう	キャベツ にんじん キャベツ コーン ミニトマト もやし にんじん ながねぎ ほししいだけ	コッパパンにやきそばをはさんで、やきそばパンにして食べましょう。 小: 565 中: 699
18 木	ツナごはん ツナごはん	ジョア	ハンバーグ ジャーマンポテト わふうコンソメスープ	ごはん あぶり	ツナ ハンバーグ ジョア ベーコン とりにく	にんじん たまねぎ パセリ キャベツ にんじん だいこん ごぼう ほししいだけ	ジョアはプレーン味です。 小: 679 中: 811
19 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	ごはん あぶり ルウ 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 きゅうり	小: 756 中: 896
7月の平均							小: 653 中: 781



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
	しゅしよく	牛乳	おかず	主に炭水化物、しぼう	主にたんぱく質、カルシウム	主にビタミン類	
26 月	ごはん ごはん		あおもりさめにつけ いんげんのいためもの じゃがいもとわかめのみそしる	ごはん さとう ごまあぶり じゃがいも	あおもりさめにつけ 牛乳 ぶたにく わかめ あぶりあげ	さやいんげん にんじん こんにゃく たまねぎ	<b>いんげんが大好き!</b> 小: 591 中: 725
27 火	どんぶりごはん 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 ごまあぶり	ぶたにく だいす 牛乳 たまご あおさのり あぶりあげ	しょうが ほうれんそう なごぎ	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: 689 中: 827
28 水	こめこパン こめこパン		ハムカツ たまごサラダ ミニトマト (2こ) コンソメスープ	こめこパン あぶり	ハムカツ 牛乳 たまご ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん もやし きゅうり ミニトマト	パンにハムカツやたまごサラダをはさんで、ハムカツパンにして食べてもおいしいですよ。 小: 622 中: 774
29 木	ごはん ごはん	ジョア	チンジャオロースー はるさめサラダ ゆうがのおちゅうかスープ	ごはん あぶり はるさめ ごまあぶり ごま	ぶたにく ジョア わかめ とりにく	たけのこ きくらげ にんじん しょうが にんじん えのきたけ	ジョアはマスカット味です。 小: 495 中: 643
30 金	ごはん ごはん		なつやさいキーマカレー りんごジュレいりフルーツポンチ ベビーチーズ (中のみ)	ごはん あぶり ルウ	牛乳 ぶたにく だいす 牛乳	なす スキニ にんじん にんにく たまねぎ かぼちゃ パプリカ パイン もも りんご	鶴田町産のりんごで作ったりんごジュレを冷たいフルーツと混ぜて、フルーツポンチにしました。 小: 792 中: 996
8月の平均							小: 637 中: 793



ゆっくりあせらず、よくかんで食べよう!

※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。