



令和6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	お知らせ	
		しゅしゅく	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	小、中：エネルギーkcal	
2	月	ごはん じさん		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		小：647 中：786	
				にくじゃか	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		
				とうふとわかめのみそしる		わかめ あぶらあげ	にんじん ながねぎ		
3	火	ごはん		さばのみそに	ごはん	さばのみそに 牛乳		小：654 中：804	
				なめだけあえ			ほうれんそう にんじん なめだけ		
				キャベツのみそしる		あつあげ	キャベツ にんじん ほししいたけ		
4	水	しゅくパン		ハムステーキ	しゅくパン	ハムステーキ 牛乳		小：645 中：801	食パンにハムステーキやサラダをはさんで食べてもおいしいですよ。
				ポロネーゼサラダ	マカロニ あぶら さとう	大豆 みそ	ブロッコリー たまねぎ にんじん にんにく		
				クラムチャウダー	じゃがいも ルウ バター	あさり 牛乳	たまねぎ にんじん しめじ コーン パセリ		
5	木	どんぶりごはん		ぶたどん	ごはん あぶら	ぶたにく 牛乳	ごぼう にんじん たまねぎ こんにゃく	小：631 中：746	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。
				キャベツのしおこんぶあえ	ごまあぶら	しおこんぶ	キャベツ		
				こまつなのみそしる		あぶらあげ	こまつな ほししいたけ		
6	金	ごはん		ぼうぎょうざ	ごはん	ぼうぎょうざ 牛乳		小：581 中：670	
				スタミナやさしいため	あぶら	ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん		
				わかめスープ		わかめ なんと	もやし にんじん ほししいたけ		
9	月	ごはん じさん		ひらつくね	ごはん	ひらつくね 牛乳		小：490 中学校給食なし	実りの秋に感謝しよう
				えだまめサラダ	ドレッシング	とりにく	キャベツ えだまめ		
				わんたんスープ	わんたん ごまあぶら		チンゲンさい ほししいたけ にんじん メンマ きくらげ もやし		
10	火	ごはん		あつやきたまご	ごはん	あつやきたまご 牛乳		小：611 中学校給食なし	
				だいこんのそぼろに	さとう でんぶん あぶら	とりにく	だいこん だいこんば しょうが		
				じゃがいもとたまねぎのみそしる	じゃがいも	わかめ あぶらあげ	たまねぎ		
11	水	ごはん		イカカツ	ごはん あぶら	イカカツ 牛乳		小：693 中：831	
				ぶたキムチいため	ごまあぶら	ぶたにく あつあげ	はくさいキムチ キャベツ もやし		
				かきたまスープ	でんぶん	たまご わかめ	たまねぎ にんじん ほししいたけ		
12	木	ゆでちゅうか		とんこつラーメン	ゆでちゅうか	ぶたにく なんと	はくさい もやし にんじん きくらげ メンマ	小：628 中：710	今日のスチューベンぎょうざは、鶴田町産のスチューベン果汁をかわにねりこんだ、きれいな色のぎょうざですよ。 ジョアはプレーン味です。
				スチューベンぎょうざ（2こ）		スチューベンぎょうざ ジョア			
				ポテトサラダ	じゃがいも マヨネーズ さとう		にんじん たまねぎ		
				ミニトマト（2こ）			ミニトマト		
13	金	ごはん		ポークカレー	ごはん	牛乳		小：838 中：980	
					じゃがいも あぶら ルウ	ぶたにく 牛乳	にんにく にんじん たまねぎ		
				りんごジュレいりフルーツポンチ			パイン もも りんご		
17	火	ごはん		なんこついつつくね	ごはん	なんこついつつくね 牛乳		小：673 中：818	9月17日は十五夜です。満月をイメージしたみかんゼリーがデザートにつきます。
				ほうれんそうのいそかあえ	ごまあぶら	やきのり	ほうれんそう もやし		
				とんじる	あぶら	ぶたにく こうやどうふ	はくさい にんじん ごぼう こんにゃく ほししいたけ しょうが		
				じゅうごやデザート			じゅうごやデザート		
18	水	こめこパン		あみやきハンバーグ	こめこパン	あみやきハンバーグ 牛乳		小：608 中：722	
				たまごサラダ	マヨネーズ あぶら さとう	たまご	きゅうり		
				こまつなのコンソメスープ	じゃがいも	ベーコン	こまつな もやし にんじん		
19	木	ごはん		さんまのみりんぼしやき	ごはん	さんまのみりんぼしやき 牛乳		小：627 中：753	漢字で「秋刀魚」と書く秋の魚であるさんまをみりん干しにしました。しゅんの魚を味わいましょう。
				きりぼしだいこんのいりに	さとう あぶら	とりにく	きりぼしだいこん にんじん こんにゃく ほししいたけ		
				あおさのみそしる		あおさのり あぶらあげ	ながねぎ		
20	金	どんぶりごはん		ビビンパどん	ごはん ごま ごまあぶら	ぶたにく 牛乳	はくさいキムチ ほうれんそう にんじん	小：607 中：716	どんぶりごはんの上にビビンパどんの具とナムルをのせて食べましょう。
				ナムル	さとう ごまあぶら ごま		だいずもやし にんじん のぎわな ぜんまい きくらげ		
				もやしのみそしる		あぶらあげ	もやし にんじん えのきたけ		
24	火	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		小：589 中：688	
				いんげんのいたためもの	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		
				だいこんのみそしる		あぶらあげ	だいこん にんじん えのきたけ だいこんば		
25	水	ごはん		てりやきチキン	ごはん	てりやきチキン 牛乳		小：668 中：774	ブロッコリーとカリフラワーは花のつぼみ部分を食べているので、花野菜ともよばれます。
				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		
				ABCトマトスープ	じゃがいも さとう マカロニ	ウインナー	たまねぎ キャベツ にんじん しめじ トマト にんにく		
26	木	ゆでうどん		わかめうどん	ゆでうどん	ぶたにく なんと わかめ	にんじん しめじ ほししいたけ	小：579 中：641	
				だいがくもち（2こ）	さつまもち あぶら ごま ごまあぶら さとう	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		
27	金	ごはん		キーマカレー	ごはん	牛乳		小：838 中：981	
					あぶら ルウ	ぶたにく だいず 牛乳	にんじん たまねぎ		
30	月	ごはん じさん		ハンバーグ	ごはん	ハンバーグ ジョア		小：569 中：699	ジョアはマスカット味です。
				ひきにくとキャベツのカレーソテー	あぶら	ぶたにく	キャベツ にんじん エリンギ		
				ポテトのコンソメスープ	じゃがいも	ベーコン	たまねぎ にんじん しめじ パセリ		
							9月の平均	小：641 中：772	

しゅくじのまえには、手をよくあらおう！



すききらいしないでのこさずたべよう！

※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。