



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	おしらせ
		しゅしょく	牛乳	おかず	主に炭水化物、しづく	主にたんぱく質、カルシウム	主にビタミン類
1	火	ごはん	ごはん	さばのみぞに	ごはん	さばのみぞに 牛乳	
				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
				こまつなのみそしる	あぶらあげ	とうふ おかみそ	こまつな ほししいたけ
2	水	どんぶりごはん	ごはん	かきあげどん (かきあげ・たれ)	ごはん	牛乳	かきあげ
				いんげんのごまあえ	ごま ごまあぶら	ひじき	さやいんげん にんじん
				せんべいじる	せんべい	とりにく とうふ	はくさい にんじん ごぼう ほししいたけ ながねぎ
3	木	ごはん	ごはん	ぼうぎょうざ	ごはん	ぼうぎょうざ 牛乳	
				チャブチエ	はるさめ あぶら ごまあぶら	ふたにく	にんじん たまねぎ にんにく ピーマン
				わかめとたまごのスープ	ごま でんぶん ごまあぶら	たまご わかめ	にんじん ほししいたけ ながねぎ だいこん
4	金	ごはん	ごはん	チキンカレー	ごはん	牛乳	
				フルーツポンチ	じゃがいも あぶら ルウ	とりにく 牛乳	にんにく にんじん たまねぎ
							みかん パイン もも
7	月	ごはんじさん	ごはん	さけマヨメンチカツ	ごはん あぶら	さけマヨメンチカツ 牛乳	
				ひじきとだいすのごもくに	あぶら さとう	とりにく ひじき だいす	にんじん こんにゃく ごぼう
				だいこんのみそしる	あぶらあげ	おかみそ	にんじん えのきだけ だいこんば だいこん
8	火	ごはん	ごはん	ガパオライス	ごはん さとう あぶら	とりにく	たまねぎ バブリカ にんにく しょうが ピーマン
				めだまやき		めだまやき 牛乳	
				わかめスープ		わかめ なると	もやし にんじん ほししいたけ ながねぎ
9	水	ごはん	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	
				にくじやが	じゃがいも さとう あぶら	ふたにく	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	おかみそ	こまつな ほししいたけ にんじん とうみょう
10	木	ゆでちゅうか	ゆでちゅうか	にぼしラーメン	ゆでちゅうか	ふたにく なると	はくさい にんじん もやし メンマ ながねぎ
				とうふのいそべあげ (2c)		とうふのいそべあげ ショア	
				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
11	金	どんぶりごはん	ごはん	マーポーどん	ごはん でんぶん ごまあぶら	ふたにく だいす とうふ	にんじん にんにく しょうが ながねぎ
				しゅうまい (2c)		しゅうまい 牛乳	
				もやしのいそべあえ		のりつくだに	もやし
15	火	ごはん	ごはん	だいすミートオムレツ	ごはん	だいすミートオムレツ 牛乳	
				だいこんのそぼろに	さとう でんぶん あぶら	とりにく	えだまめ しょうが だいこん
				とうふとわかめのみそしる		わかめ あぶらあげ とうふ おかみそ	にんじん ながねぎ
16	水	しょくパン	しょくパン	タラのこうそうやき	しょくパン	タラのこうそうやき 牛乳	
				たまごサラダ	マヨネーズ あぶら さとう	たまご	ブロッコリー
				おだんごスープ	じゃがいも バター	にくだんご	たまねぎ にんじん パセリ
17	木	ごはん	ごはん	てりやきチキン	ごはん	てりやきチキン 牛乳	
				まめもやしいため	さとう あぶら	さつまあげ	まめもやし にんじん こんにゃく
				どさんこじる	じゃがいも バター	ふたにく おかみそ	にんじん たまねぎ コーン にんにく ながねぎ
18	金	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)	ごはん	ふたにく だいす	しょうが オレンジジュース
				(いりたまご)		たまご	
				(ほうれんそうのごまあえ)	ごま ごまあぶら		ほうれんそう
				あおさのみそしる		あおさのり あぶらあげ とうふ おかみそ	ながねぎ
21	月	ごはんじさん	ごはん	なんこついりつくね	ごはん	なんこついりつくね 牛乳	
				いんげんのいためもの	さとう ごまあぶら	ふたにく	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 おかみそ	たまねぎ
22	火	ごはん	ごはん	あつやきたまご	ごはん	あつやきたまご 牛乳	
				チンジャオロースー	あぶら	ふたにく	たけのこ ピーマン
				もやしのちゅうかスープ		ベーコン	もやし にんじん えのきだけ こまつな
23	水	ごはん	ごはん	いわしのしょうがに	ごはん	いわしのしょうがに 牛乳	
				みそごぼういため	ごまあぶら さとう ごま	ふたにく さつまあげ	ごぼう にんじん こんにゃく
				なめこじる		とうふ おかみそ	なめこ だいこん ながねぎ
24	木	ゆでうどん	ゆでうどん	ピリからにくうどん	ゆでうどん	ふたにく なると	にんじん たまねぎ もやし にら ほししいたけ ながねぎ
				コロッケ	コロッケ あぶら	牛乳	
				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
				ベビーチーズ (中のみ)		ベビーチーズ	
25	金	ごはん	ごはん	キーマカレー	ごはん	牛乳	
					あぶら ルウ	ふたにく だいす 牛乳	にんじん たまねぎ
				キャベツとブロッコリーのごまサラダ	ごま マヨネーズ		キャベツ ブロッコリー
28	月	ごはんじさん	ごはん	なんこついりつくね	ごはん	なんこついりつくね 牛乳	
				いんげんのいためもの	さとう ごまあぶら	ふたにく	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 おかみそ	たまねぎ
29	火	ごはん	ごはん	さんまのカレーたつたあげ	ごはん あぶら	さんまのカレーたつたあげ ジョア	
				メンマいため	さとう ごまあぶら	ふたにく	メンマ にんじん こんにゃく
				にらたまみそしる	でんぶん	たまご とうふ おかみそ	たまねぎ にら ほししいたけ
30	水	せわりコッペパン	せわりコッペパン	チリコンカン	せわりコッペパン あぶら	ふたにく まめ だいす 牛乳	たまねぎ トマト にんにく
				さつまいもサラダ	さつまいも ドレッシング さとう		
				ポトフ	じゃがいも	ワインナー	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ
31	木	ごはん	ごはん	ハンバーグ	ごはん	ハンバーグ 牛乳	
				プロッコリーのツナあえ		ツナ	プロッコリー コーン
				パンプキンスープ	ルウ	牛乳	かぼちゃ たまねぎ にんじん しめじ

ものがたり給食
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うじょうする料理をいくつ作ってみました。

本のマークがめじるしです。

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ています。

※白抜きの部分は鶴田町産です。

