
















































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		
1	火			ごはん	さばのみそに	ごはん	さばのみそに 牛乳		 <b>食べ物を大切にしよう</b> 小：637 中：779	
				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 おからみそ		こまつな ほししいたけ
2	水			かきあげどん（かきあげ・たれ）	ごはん	牛乳	かきあげ	どんぶりごはんの上にたれを半分かけ、かきあげをのせて、残りのたれをかけるこ、かきあげ丼のできあがり♪	小：638 中：780	
				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			ぼうぎょうざ	ごはん	ぼうぎょうざ 牛乳		チャプチェは、野菜や肉と春雨をいためた	小：650 中：752	
				チャプチェ	はるさめ あぶら ごまあぶら	ぶたにく	にんじん たまねぎ にんにく	ピーマン		韓国料理です。
				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			チキンカレー	ごはん	牛乳			小：740 中：876	
					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		
				フルーツポンチ				みかん パイン もも		
7	月	ごはん じさん		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		「トットちゃんど15つぶのだいず」 もし、1日の食べ物がだいず15つぶだけになってしまったら…？本に登場する食べ物「だいず」を使ったひじきとだいずの五目煮です。	小：618 中：739	
				ひじきとだいずのごもくに	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		
				だいこんのみそしる		あぶらあげ	おからみそ	にんじん えのきだけ だいこんば		だいこん
8	火			ガバオライス	ごはん さとう あぶら	とりにく	たまねぎ パプリカ にんにく しょうが	ピーマン	小：553 中：646	
				めだまやき		めだまやき 牛乳				
				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		ながねぎ
9	水			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：644 中：744	
				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 ほししいたけ にんじん とうみょう		
10	木	ゆでちゅうか	ジョア	にぼしラーメン	ゆでちゅうか	ぶたにく なんと	はくさい にんじん もやし メンマ	ながねぎ	小：556 中：637	
				とうふのいそべあげ（2こ）		とうふのいそべあげ ジョア				
				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			マーボーどん	ごはん でんぶん ごまあぶら	ぶたにく だいず	とうふ	にんじん にんにく しょうが	ながねぎ	小：837 中：965
				しゅうまい（2こ）		しゅうまい 牛乳				
				もやしのいそべあげ		のりつくだに		もやし		
15	火			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：584 中：672	
				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 おからみそ	にんじん		ながねぎ
16	水	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			小：560 中：699	
				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			てりやきチキン	ごはん	てりやきチキン 牛乳			小：634 中：733	
				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	ぶたにく	おからみそ	にんじん たまねぎ コーン にんにく		ながねぎ
18	金		オレンジジュース	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	しょうが オレンジジュース		小：582 中：701	
				（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 おからみそ	ながねぎ		
21	月	ごはん じさん		なんこついつつくね	ごはん	なんこついつつくね 牛乳		中学校給食なし	小：615	
				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	1日のスタートは 朝ごはんから！		
				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
22	火			あつやきたまご	ごはん	あつやきたまご 牛乳		中学校給食なし	小：623	
				チンジャオロースー	あぶら	ぶたにく	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			いわしのしょうがに	ごはん	いわしのしょうがに 牛乳			小：600 中：693	
				みそごぼろいため	ごまあぶら さとう ごま	ぶたにく 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 おからみそ	なめこ	だいこん ながねぎ		
24	木			ピリからにくうどん	ゆでうどん	ぶたにく なんと	にんじん たまねぎ もやし にら	ながねぎ	小：573 中：671	
				コロッケ	コロッケ あぶら	牛乳	ほししいたけ	きくらげ にんじん しょうが		ぎゅうり
				はるさめサラダ	はるさめ ごまあぶら ごま	わかめ				
				ベビーチーズ（中のみ）		ベビーチーズ				
25	金			キーマカレー	ごはん	牛乳			小：781 中：916	
				キャベツとブロッコリーのごまサラダ	ごま マヨネーズ	ぶたにく だいず 牛乳	にんじん たまねぎ	キャベツ ブロッコリー		
28	月	ごはん じさん		なんこついつつくね	ごはん	なんこついつつくね 牛乳		小学校給食なし	中：787	
				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	いたたまてます！		
				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
29	火		ジョア	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		ジョアはマスカット味です。	小：586 中：722	
				メンマイため	さとう ごまあぶら	ぶたにく	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	たまねぎ にら ほししいたけ			
30	水			チリコンカン	せわりコッパパン あぶら	ぶたにく まめ だいず 牛乳	たまねぎ トマト にんにく	チリコンカンはアメリカの郷土料理です。ひき肉と豆をトマトソースで煮込んだスパイシーな料理です。パンにはさんで食べましょう。	小：554 中：676	
				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	ウインナー	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ			
31	木			ハンバーグ	ごはん	ハンバーグ 牛乳		10月31日はハロウィンです。かぼちゃでつくるジャックオーランタンをイメージして、パンプキンスープが登場します。	小：688 中：797	
				ブロッコリーのツナあえ		ツナ	ブロッコリー 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			
10月の平均							小：631 中：749			

**ものがたり給食**  
しゅくよくの秋、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りょうする料理をいくつか作ってみました。  
本のマークがめじるしです。

**しゅくじのまえには  
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。

※白抜き部分は鶴田町産です。