



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			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	
		しゅしょく	牛乳	りんご	おかず	主に炭水化物、しほう	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	金				ぶたすきやきどん	ごはん ぶた あぶら	ぶたにく やきどうふ	こんにゃく ほししいたけ はくさい なかなぎ	どんぶりごはんの上にぶたすきやきどんの具をのせて食べましょう。 小：670 中：779
					あつやきたまご		あつやきたまご 牛乳		
					もやしのみそしる		あぶらあげ あからみそ	もやし にんじん えのきたけ	
5	火				てりやきチキン	ごはん	てりやきチキン 牛乳		小：668 中：774
					ごぼうサラダ	マヨネーズ ごま さとう あぶら		ごぼう にんじん きゅうり	
					とうふとわかめのみそしる		わかめ あぶらあげ とうふ あからみそ	にんじん なかなぎ	
6	水		ジョア		さばのみそに	ごはん	さばのみそに ジョア		ジョアはプレーン味です。 小：624 中：794
					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	
					だいこんのみそしる		あぶらあげ あからみそ	にんじん えのきたけ だいこん だいこん	
7	木				カレーうどん	ゆでうどん ルウ	とりにく なんと あぶらあげ	たまねぎ にんじん なかなぎ	小：621 中：683
					けんさんごぼういりにくしのだ		けんさんごぼういりにくしのだ 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	
8	金				マーボーどん	ごはん でんぶん ごまあぶら	ぶたにく だいす とうふ	にんじん しょうが にんにく なかなぎ	どんぶりごはんの上にマーボーどんの具をのせて食べましょう。 小：793 中：914
					しゅうまい（2こ）		しゅうまい 牛乳		
					ちゅうかもやしサラダ	ごま ドレッシング		もやし きゅうり	
11	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		11月11日は鮭（サケ）の日です。北海道の代表的な郷土料理「石狩汁」は、秋にとれたサケとたくさんの野菜を使ってつくります。 小：637 中：815
					なめだけあえ			ほうれんそう にんじん なめだけ	
					いしかりじる	じゃがいも バター	サケ とうふ あからみそ	にんじん ごぼう ほししいたけ だいこん なかなぎ	
12	火				チキンみそカツ	ごはん あぶら	チキンみそカツ 牛乳		「ウーフとツネタとミミちゃん」とくまの子ウーフの友だちは、キツネのツネタとうさぎのミミちゃん。ツネタ家のタごはんはなに問題発生！ツネタが作るきんぴらごぼうはどんな味かな？ 小：669 中：766
					ツネタのきんぴらごぼう	ごま ごまあぶら	ぶたにく	ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん	
					こまつなのみそしる		あぶらあげ とうふ あからみそ	こまつな ほししいたけ	
13	水				あみやきハンバーグ	しよくパン	あみやきハンバーグ 牛乳		チョコレートクリームは、しよくパンにぬって食べましょう。 小：590 中：705
					トマトペンネサラダ	ペンネマカロニ あぶら さとう		トマト たまねぎ にんじん ブロッコリー	
					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 キャベツ パセリ	
					チョコレートクリーム	チョコレートクリーム			
14	木				あおもりさめにつけ	ごはん	あおもりさめにつけ 牛乳	スチューベン だいこん	14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。デザートには、鶴田町産の「スチューベン」も登場しますよ！ 小：663 中：777
					だいこんのそぼろに	さとう でんぶん あぶら	ぶたにく	にんじん しょうが	
					せんべいじる	せんべい	とりにく とうふ	キャベツ にんじん たまねぎ ごぼう なかなぎ	
15	金				ミートボールカレー	ごはん	牛乳		小：809 中：953
					じゃがいも あぶら ルウ	ミートボール 牛乳	にんじん たまねぎ にんにく		
					フルーツヨーグルトあえ	カクテルゼリー	ヨーグルト	みかん バイン もも	
18	月	ごはん じさん			たまごロール	ごはん	たまごロール 牛乳	りんご	今年も18日から、地域のみなさんからいただいた「りんご」が毎日つきます。感謝していただきましょう。 小：577 中：703
					ピーフンいため	ピーフン さとう ごまあぶら	ぶたにく	にんじん たまねぎ ピーマン	
					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 なかなぎ	
19	火				タラのあまみそやき	ごはん	タラのあまみそやき 牛乳	りんご	小：637 中：752
					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	
					とんじる	あぶら	ぶたにく こうやどうふ あからみそ	にんじん ごぼう ほししいたけ しょうが はくさい だいこん なかなぎ	
20	水				ひらつくね	ごはん	ひらつくね 牛乳	りんご	小：710 中：818
					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 あからみそ	こまつな にんじん しめじ とうみょう	
21	木		ジョア		みそラーメン	ゆでちゅうか	ぶたにく なんと みそ	もやし メンマ にんじん たまねぎ ほししいたけ キャベツ	ジョアはストロベリー味です。 小：631 中：684
					だいすミートはるまき	あぶら	だいすミートはるまき ジョア	りんご	
					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	
22	金				チーズインハンバーグ	ごはん	チーズインハンバーグ 牛乳	りんご	「おばけのアッチ ドララちゃんとドララちゃん」ドラキュラのまごむすめドララちゃん。ある日ドララちゃんとそっくりな女の子があらわれた！どっちが本物？にんにくにカレー大作戦のはじまりだ！ 小：714 中：824
					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	
					カレーポトフ	じゃがいも ルウ	ウィンナー	たまねぎ にんじん パセリ にんにく キャベツ	
25	月	ごはん じさん			やきとりふうメンチカツ	ごはん あぶら	やきとりふうメンチカツ 牛乳	りんご	小：693 中：829
					もやしのごまあえ	ごま		もやし ほうれんそう	
					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 あからみそ	たまねぎ	
26	火				ほうぎょうざ	ごはん	ほうぎょうざ 牛乳	りんご	かん国風スープは、かん国の代表的な調味料「コチュジャン」を使ったスープです。 小：613 中：705
					メンマいため	さとう ごまあぶら	ぶたにく	メンマ にんじん こんにゃく	
					かんこくふうスープ	ごまあぶら ごま	ぶたにく コチュジャン とうふ	にんじん チンゲンさい にんにく だいこん なかなぎ	
27	水				たれつきにくだんご（2こ）	こめこパン	たれつきにくだんご 牛乳	りんご	「ルドルフとイッパイアッテナ」からクリームシチューの登場です。黒ねこルドルフと児童分のイッパイアッテナとのとびきりゆかいなのらねこ生活をのぞいてみませんか？ 小：716 中：896
					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	
					クリームシチュー	じゃがいも ルウ バター	とりにく 牛乳	にんじん たまねぎ しめじ パセリ	
28	木				いわしのしょうがに	ごはん	いわしのしょうがに わかめ 牛乳	りんご	小：665 中：762
					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 ほししいたけ	
					キャベツのみそしる		あつあげ あからみそ	にんじん えのきたけ キャベツ	
29	金				キーマカレー	ごはん	牛乳	りんご	小：809 中：950
					キャベツとブロッコリーのごまサラダ	あぶら ルウ	ぶたにく だいす 牛乳	にんじん たまねぎ キャベツ	
11月の平均								小：675 中：794	

※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。

ものがたり給食

10月に引き続き11月の給食にも、ものがたりの中に出てくる料理がいくつか登場します。



本のマークがめじるしです。

感謝の気持ちをこめて
「いただきます！」



しよくじのまえには、手をよくあらおう！

