



令和7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	
2	月		いわしのしょうがに	ごはん	いわしのしょうがに 牛乳		小学校給食なし	
			なめだけあえ			ほうれんそう にんじん なめだけ		よくかんで たべよう！
			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	中：694	
3	火		たまごロール	ごはん	たまごロール 牛乳		小学校給食なし	
			ビーフンいため	ビーフン さとう ごまあぶら	ぶたにく	にんじん たまねぎ ピーマン パプリカ		中：683
			だいこんスープ		とりにく	たいこん にんじん えのきたけ だいこんば		
4	水		カミカミたこメンチ	こめこパン あぶら	カミカミたこメンチ 牛乳		たこなどのかみこたえのある食材を使ったカミカミ献立です。歯の健康に大切なカルシウムもたっぷり入っていますよ。	
			てっこつサラダ	あぶら さとう ごまあぶら	ひじき だいず あぶらあげ しらす チーズ	にんじん こんにゃく しいたけ こまつな	6月4日～10日は	
			コーンポタージュ	じゃがいも バター ルウ	とりにく 牛乳	コーン たまねぎ にんじん パセリ	小：735 中：872	
5	木		だいずミートオムレツ	ごはん	だいずミートオムレツ ジョア		ジョアはブルーベリー味です	
			とりにくのケチャップいため	あぶら さとう	とりにく	にんじん たまねぎ アスパラ しめじ にんにく		歯と口の健康週間 小：531 中：639
			わふうコンソメスープ			キャベツ にんじん だいこん ごぼう ほししいたけ		
6	金		スタミナぶたどん	ごはん むぎ あぶら	ぶたにく 牛乳	にんじん たまねぎ メンマ にら にんにく しょうが	どんぶりごはんの上にスタミナぶたどんの具をのせて食べましょう。中体連ファイト！！	
			はるさめサラダ	はるさめ さとう ごまあぶら ごま	わかめ	きゅうり きくらげ にんじん しょうが	小：661 中：775 	
			わかめスープ		わかめ なた	もやし にんじん ながねぎ ほししいたけ		
9	月		ハンバーグ	ごはん	ハンバーグ 牛乳		中学校給食なし	
			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		小：591
			だいこんのみそしる		あぶらあげ おからみそ	だいこん にんじん えのきたけ だいこんば		
10	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	
			ちくせんに	さとう あぶら	とりにく ちくわ	にんじん ごぼう たけのこ こんにゃく ほししいたけ さやいんげん	小：655	
			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		
11	水		やさいあんかけ	かたやきそば あぶら でんぶん ごまあぶら	ぶたにく あさり かまぼこ	しょうが はくさい にんじん たまねぎ たけのこ きくらげ	どんぶりにかた焼きそばをあげ、その上に野菜あんかけをかけて食べましょう。バリバリとした食感が楽しい料理です。	
			とうふのいそべあげ（2こ）		とうふのいそべあげ 牛乳		小：629 中：711	
			パンパンジー	ごまドレッシング	とりにく	きゅうり もやし		
12	木		さばのみそに	ごはん	さばのみそに 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	小：730 中：895	
			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		
13	金		キーマカレー	ごはん むぎ	牛乳		1日のスタートは 朝ごはんから！ 	
			フルーツポンチ	あぶら ルウ	ぶたにく だいず 牛乳	にんじん たまねぎ		小：805 中：947
						みかん パイン もも		
16	月		なんこついりつくね	ごはん	なんこついりつくね 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 ほししいたけ	小：615 中：788	
			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		
17	火		てりやきチキン	ごはん	てりやきチキン ジョア		ジョアはプレーン味です。	
			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	小：578 中：690	
			もやしのみそしる		あぶらあげ おからみそ	もやし にんじん えのきたけ		
18	水		あみやきハンバーグ	しょくパン	あみやきハンバーグ 牛乳		食パンにハンバーグやたまごサラダをはさんで食べてもおいしいですよ。	
			たまごサラダ	マヨネーズ あぶら	たまご	ブロッコリー	小：599 中：687	
			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		
19	木		しろみざかなフライ	ごはん あぶら	しろみざかなフライ 牛乳	あおな	いっただきます！ 	
			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 えだまめ しょうが		小：649 中：754
			キャベツのみそしる		あつあげ おからみそ	キャベツ にんじん ほししいたけ		
20	金		しゅうまい（2こ）	ごはん むぎ	しゅうまい 牛乳		どんぶりごはんの上にマーボーとうふをかけて食べましょう。	
			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	小：814 中：931	
			マーボーどん	でんぶん ごまあぶら	ぶたにく だいず とうふ	にんじん ながねぎ しょうが にんにく		
23	月		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			
			ぶたにくとなすのあまからみそいため	さとう あぶら	ぶたにく みそ	なす にんじん たけのこ さやいんげん にんにく	小：551 中：674	
			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 にんじん しめじ とうみょう		
24	火		たれつきやさいにくだんご（2こ）	ごはん	たれつきやさいにくだんご 牛乳		24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。	
			あおもりやさいのきんぴら	さとう ごまあぶら		ごぼう キャベツ ながねぎ にんじん たまねぎ こんにゃく	小：635 中：732 	
			ながいもいりけんちんじる	ながいも ごまあぶら	とうふ おからみそ	にんじん こんにゃく しいたけ こまつな		
25	水		ぼうぎょうざ	ごはん	ぼうぎょうざ 牛乳			
			かんこくふうにくじゃが	じゃがいも さとう ごま	ぎゅうにく コチュジャン	たまねぎ にんじん こんにゃく にんにく	小：702 中：816	
			わかめとたまごのスープ	でんぶん ごまあぶら	たまご わかめ	にんじん だいこん ながねぎ ほししいたけ		
26	木		さんさいなめこうどん	ゆでうどん	とりにく なた あぶらあげ	にんじん ながねぎ なめこ ほししいたけ すいき ほそだけ わらび せり きくらげ ぜんまい	塩分をとりすぎないために、めんるいのしるはのみほさず、半分ほど残すようにしましょう。	
			こもちししゃもフリッター（2こ）		こもちししゃもフリッター 牛乳		小：574 中：625	
			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		チキンカレー	ごはん むぎ	牛乳			
			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	小：760 中：894		
			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	
30	月		あおじそつくね	ごはん	あおじそつくね 牛乳		野菜をしっかり食べよう！ 	
			はくさいのいそかあえ	ごまあぶら	やきのり	ほうれんそう はくさい	小：609 中：733	
			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 おからみそ	たまねぎ		
6月は食育月間です 毎年6月は、食育の大切さを伝えるために、食育メニューを特別に設定しています。						6月の平均	小：654 中：765	

6月は食育月間です

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。食育は、生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康に過ごすために、「食」について学んでいきましょう。

毎年6月は食育月間

毎月19日は食育の日

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。