



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                                                | おしらせ                                                                                      |
|-------|---|------------|----|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |   | しゅしょく      | 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                                                   |                                                                                           |
| 1     | 火 | どんぶりむぎごはん  |    | ぶたどん<br>ひじきとれんこんのサラダ<br>あおさのみそしる                               | <b>ごはん</b> むぎ あぶら<br>さとう ごま<br>あおさのみそしる              | ぶたにく 牛乳<br>ひじき だいず<br>あおさのみそしる                       | ごぼう にんじん たまねぎ こんにゃく<br>れんこん にんじん <b>きゅうり</b><br>なかなねぎ     | どんぶりむぎごはんの上に、ぶたどんの具をのせて食べましょう。<br>小：684 中：795                                             |
| 2     | 水 | せわりコッペパン   |    | やきそば<br>コールスロー<br>ミニトマト（2こ）<br>わかめスープ                          | <b>せわりコッペパン</b><br>やきそば あぶら<br>ドレッシング マヨネーズ さとう      | 牛乳<br>ぶたにく<br>わかめ なた                                 | キャベツ にんじん<br>キャベツ コーン<br>ミニトマト<br>もやし にんじん なかなねぎ ほししいだけ   | コッペパンにやきそばをはさんで、やきそばパンにして食べましょう。<br>小：522 中：695                                           |
| 3     | 木 | ごはん        |    | てりやきチキン<br>ごぼうサラダ<br>まめもやしのみそしる                                | <b>ごはん</b><br>あぶら ごま さとう マヨネーズ                       | てりやきチキン 牛乳<br>あぶらあげ <b>おかのみ</b>                      | ごぼう にんじん <b>きゅうり</b><br>まめもやし にんじん ほししいだけ                 | <b>朝ごはんをしっかり食べよう</b><br>小：610 中：703                                                       |
| 4     | 金 | ごはん        |    | いわしのうめ<br>いんげんのいためもの<br>キャベツのみそしる                              | <b>ごはん</b><br>さとう ごまあぶら                              | いわしのうめ ジョア<br>ぶたにく<br>あつあげ <b>おかのみ</b>               | さやいんげん にんじん こんにゃく<br>キャベツ にんじん えのきたけ                      | ジョアはマスカット味です。<br>小：562 中：655                                                              |
| 7     | 月 | ごはん<br>じさん |    | ほしのハンバーグ<br>ジャーマンポテト<br>たなばたスープ<br>たなばたさんしょくゼリー                | <b>ごはん</b><br>じゃがいも あぶら<br>トッポギ<br>たなばたさんしょくゼリー      | ほしのハンバーグ 牛乳<br>ベーコン<br>こんぶ かまぼこ                      | <br>にんじん たまねぎ パセリ<br>にんじん ほししいだけ オクラ コーン                  | 7月7日は七夕です。一年に一度だけ会えるおりひめとひこぼしの伝説にあやかり、さいほうなどの技術の上達を願う日です。今日は天の川が見えるといいですね！<br>小：689 中：860 |
| 8     | 火 | ごはん        |    | あつやきたまご<br>ホイコーロー<br>こまつなのみそしる                                 | <b>ごはん</b><br>あぶら                                    | あつやきたまご 牛乳<br>ぶたにく<br>あぶらあげ <b>とうふ</b> <b>おかのみ</b>   | キャベツ にんにく しょうが <b>ピーマン</b><br>こまつな ほししいだけ                 | 小：635 中：737                                                                               |
| 9     | 水 | ごはん        |    | あおもりさめのにつけ<br>なめだけあえ<br>じゃがいもとわかめのみそしる                         | <b>ごはん</b><br>じゃがいも                                  | あおもりさめのにつけ 牛乳<br>わかめ あぶらあげ <b>おかのみ</b>               | ほうれんそう にんじん なめだけ<br>たまねぎ                                  | 小：572 中：659                                                                               |
| 10    | 木 | ゆでちゅうか     |    | ごまだれひやしちゅうか<br>ぼうぎょうざ<br>ささみいりゆでやさ                             | <b>ゆでちゅうか</b> ごまドレッシング                               | ぼうぎょうざ 牛乳<br>とり                                      | もやし <b>きゅうり</b>                                           | 冷たいめんに、ゆで野菜をのせて、ごまだれをかけて、よくまぜて食べましょう。<br>小：582 中：664                                      |
| 11    | 金 | むぎごはん      |    | キーマカレー<br>キャベツときゅうりのごまサラダ                                      | <b>ごはん</b> むぎ<br>あぶら ルウ<br>ごま マヨネーズ                  | 牛乳<br>ぶたにく だいず 牛乳                                    | にんじん たまねぎ<br>キャベツ <b>きゅうり</b>                             | 小：812 中：940                                                                               |
| 14    | 月 | ごはん<br>じさん |    | なんこつりつくね<br>はなやさいサラダ<br>かきたまスープ                                | <b>ごはん</b><br>ドレッシング<br>でんぶん                         | なんこつりつくね ジョア<br>ツナ<br>たまご わかめ <b>とうふ</b>             | たまねぎ にんじん ほししいだけ                                          | ジョアはストロベリー味です。<br>小：576 中：749                                                             |
| 15    | 火 | ごはん        |    | さけのしおやき<br>きりぼしだいこんのいりに<br>とうふとわかめのみそしる                        | <b>ごはん</b><br>あぶら さとう                                | さけのしおやき 牛乳<br>とり<br>わかめ あぶらあげ <b>とうふ</b> <b>おかのみ</b> | きりぼしだいこん にんじん こんにゃく ほししいだけ<br>にんじん なかなねぎ                  | 小：552 中：652                                                                               |
| 16    | 水 | こめこバーガーパン  |    | ハムカツ<br>ポロネーゼサラダ<br>ミニトマト（2こ）<br>クラムチャウダー                      | <b>こめこバーガーパン</b> あぶら<br>マカロニ あぶら さとう<br>じゃがいも ルウ バター | ハムカツ 牛乳<br>だいず みそ<br>あさり 牛乳                          | たまねぎ にんじん しめじ コーン パセリ<br>たまねぎ <b>ミニトマト</b>                | パンにハムカツやポロネーゼサラダをはさんで、ハムカツバーガーにして食べてもおいしいですよ。<br>小：667 中：852                              |
| 17    | 木 | どんぶりむぎごはん  |    | さんしょくそぼろどん（にくそぼろ）<br>（たまごそぼろ）<br>（ほうれんそうのごまあえ）<br>きゅうきゅうこんさいじる | <b>ごはん</b> むぎ<br>ごま ごまあぶら                            | ぶたにく だいず 牛乳<br>たまご                                   | しょうが<br>ほうれんそう<br>たまねぎ にんじん ごぼう こんにゃく<br>きりぼしだいこん ほししいだけ  | どんぶりむぎごはんの上に、にくそぼろ、いりたまご、ほうれん草のごまあえをのせて食べます。災害食体験として、救給根菜汁がつけます。<br>小：692 中：797           |
| 18    | 金 | むぎごはん      |    | なつやさいカレー<br>りんごジュレいりフルーツポンチ                                    | <b>ごはん</b> むぎ<br>じゃがいも あぶら ルウ                        | 牛乳<br>とり                                             | にんにく にんじん たまねぎ かぼちゃ スクッキー パフリカ<br>パイ もち りんご <b>りんごジュレ</b> | 鶴田町産のりんごで作ったりんごジュレを冷たいフルーツとまぜて、フルーツポンチにしました。<br>小：768 中：896                               |
| 7月の平均 |   |            |    |                                                                |                                                      |                                                      |                                                           | 小：637 中：761                                                                               |



| 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、しぼう                                           | 主にたんぱく質、カルシウム                                  | 主にビタミン類                                                                              |                                                                            |
| 22    | 金 | ごはん        |    | あおじそつくね<br>スタミナやさいいため<br>だいこんのみそしる   | <b>ごはん</b><br>あぶら                                    | あおじそつくね 牛乳<br>ぶたにく<br>あぶらあげ <b>おかのみ</b>        | たまねぎ にんじん <b>キャベツ</b> <b>ピーマン</b><br>だいこん にんじん えのきたけ だいこんば                           | 小学校給食なし<br>中：740                                                           |
| 25    | 月 | ごはん<br>じさん |    | だいずミートはるまき<br>チンジャオロースー<br>あさりのみそしる  | <b>ごはん</b> あぶら<br>あぶら                                | だいずミートはるまき 牛乳<br>ぶたにく<br>あさり あぶらあげ <b>おかのみ</b> | たけのこ <b>ピーマン</b><br>こまつな にんじん ほししいだけ とうみょう                                           | <b>野菜をしっかり食べよう！</b><br>小：686 中：821                                         |
| 26    | 火 | ごはん        |    | さばのみそに<br>まめもやしのため<br>じゃがいもとわかめのみそしる | <b>ごはん</b><br>さとう あぶら<br>じゃがいも                       | さばのみそに 牛乳<br>さつまあげ<br>わかめ あぶらあげ <b>おかのみ</b>    | まめもやし にんじん こんにゃく<br>たまねぎ                                                             | 小：647 中：789                                                                |
| 27    | 水 | こめこパン      |    | あみやきハンバーグ<br>ラタトゥイユ<br>こまつなのコンソメスープ  | <b>こめこパン</b><br>あぶら さとう<br>じゃがいも                     | あみやきハンバーグ 牛乳<br>ウィンナー<br>ベーコン                  | たまねぎ スクッキー にんにく トマト パセリ <b>なす</b> <b>パフリカ</b><br>こまつな もやし にんじん                       | ラタトゥイユはフランスのプロバンス地方の郷土料理です。夏野菜たっぷりのラタトゥイユでフランス気分を味わってみましょう。<br>小：521 中：691 |
| 28    | 木 | どんぶりむぎごはん  |    | ビビンパどん<br>ナムル<br>わかめとたまごのスープ         | <b>ごはん</b> むぎ ごま ごまあぶら<br>さとう ごまあぶら ごま<br>でんぶん ごまあぶら | ぶたにく ジョア<br>たまご わかめ                            | はくさいキムチ ほうれんそう にんじん<br>もやし にんじん のぎなな ぜんまい きくらげ<br>にんじん だいこん ほししいだけ <b>なかなねぎ</b>      | どんぶりむぎ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。ジョアはプレーン味です。<br>小：632 中：734             |
| 29    | 金 | むぎごはん      |    | なつやさいキーマカレー<br>りんごジュレいりフルーツポンチ       | <b>ごはん</b> むぎ<br>あぶら ルウ                              | 牛乳<br>ぶたにく だいず 牛乳                              | <b>パフリカ</b> <b>なす</b><br>にんにく にんじん たまねぎ かぼちゃ スクッキー さやいんげん<br>パイ もち りんご <b>りんごジュレ</b> | 鶴田町産のりんごで作ったりんごジュレを冷たいフルーツとまぜて、フルーツポンチにしました。<br>小：792 中：925                |
| 8月の平均 |   |            |    |                                      |                                                      |                                                |                                                                                      | 小：656 中：783                                                                |



ゆっくりあせらず、  
よくかんでたべよう！



※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。