





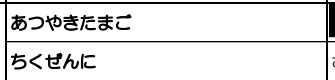
























令和7年



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	小、中：エネルギーkcal		
1	水		ごはん	あつやきたまご	ごはん	あつやきたまご 牛乳	 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 なめこ だいこん なかがね	 食べ物を大切にしよう 小：649 中：754	
			ちくぜんに	さとう あぶら	とりにく ちくわ				
			なめこじる		豆腐 おからみそ				
2	木		ごはん	ひらつくね	ごはん	ひらつくね 牛乳	ほうれんそう にんじん なめだけ にんじん だいこん ごぼう こんにゃく なかがね	小：629 中：744	
			なめだけあえ						
			みそけんちんじる	じゃがいも ごまあぶら	豆腐 おからみそ				
3	金		むぎごはん	ポークカレー	ごはん むぎ	牛乳	にんにく にんじん たまねぎ りんごジュレ りんごジュレ	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。 小：796 中：901	
			りんごジュレいりフルーツポンチ	じゃがいも あぶら ルウ	ぶたにく 牛乳				
6	月		ごはん じさん	いわしのしょうがに	ごはん	いわしのしょうがに 牛乳	だいこん えだまめ しょうが にんじん ごぼう こんにゃく しめじ みかん 小：674 中：812	10月6日は十五夜です。この日は「いも名月」ともよばれ、白い里いもを月にみだてて食べる地域もあります。給食では、里いもを使ったいもにと満月をイメージしたみかんゼリーがつきます。 	
				だいこんのそぼろに	さとう でんぶん あぶら	ぶたにく			
				いもに	さといも さとう	ぶたにく あつあげ			おからみそ
				じゅうごやデザート	ゼリー				
7	火		ごはん	なんこついつつくね	ごはん	なんこついつつくね 牛乳	たまねぎ にんじん こんにゃく にんにく にんじん だいこん ほししいたけ なかがね	小：698 中：855	
			かんこくふうにくじゃが	じゃがいも さとう ごま ごまあぶら	ぶたにく コチュジャン				
			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				
8	水		ごはん	タンドリーチキン（2こ）	ごはん	タンドリーチキン 牛乳	ごぼう にんじん きゅうり たまねぎ にんじん パセリ キャベツ 小：695 中：806	 いただきます！ 	
			ごぼうサラダ	あぶら ごま さとう マヨネーズ					
			ポテトのコンソメスープ	じゃがいも	ベーコン				
9	木		ゆでうどん	わかめうどん	ゆでうどん	ぶたにく なんと わかめ	にんじん しめじ ほししいたけ なかがね	小：591 中：665	
			だいがくいも（2こ）	さつまいも あぶら ごま ごまあぶら さとう	牛乳				
			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 ちりめんじゃこ チーズ	にんじん こんにゃく ししいたけ こまつな			
10	金		ごはん	ほうれんそうぎょうざ（2こ）	ごはん	ほうれんそうぎょうざ ジョア	にんじん こんにゃく なかがね	10月10日は目の愛護デーです。目によい栄養素がたっぷりの献立です。ジョアはブルーベリー味です。 小：565 中：677	
				にんじんのそぼろいため	あぶら	とりにく こうやどうふ			にんじん こんにゃく
				あさりのみそしる		あさり あぶらあげ			おからみそ
14	火		ごはん	さばのみそに	ごはん	さばのみそに 牛乳	だいこん にんじん ごぼう わらび にんじん ほししいたけ キャベツ 小：625 中：758		
			にあえっこ			豆腐			
			キャベツのみそしる		あつあげ	おからみそ			
15	水		こめこパン	あみやきハンバーグ	こめこパン	あみやきハンバーグ 牛乳	トマト たまねぎ にんじん ブロッコリー たまねぎ にんじん ティル 「ムーミン谷の冬」 冬みんの中にひとり目覚めたムーミントロール。はじめて知る冬の世界の物語。作者トーベ・ヤンソンのふるさとフィンランドの家庭料理「ロベキイト」をイメージした、心温まる魚のスープです。 小：643 中：741	どんぶりごはんの上に、いためた具とナムルをいっしょにのせて食べましょう。 小：616 中：721	
			トマトペンネサラダ	ペンネマカロニ あぶら さとう					
			あたたかいさかなのスープ	じゃがいも パター	ます 牛乳				
16	木		どんぶりむぎごはん	ビビンパどん	ごはん むぎ ごま ごまあぶら	ぶたにく 牛乳	はくさいキムチ ほうれんそう にんじん まめもやし にんじん ぜんまい きくらげ もやし にんじん ほししいたけ なかがね	小：616 中：721	
			ナムル						
			わかめスープ		わかめ なんと				
17	金		ごはん	けんさんホタテのちゅうかいため	ごはん ごまあぶら でんぶん	ホタテ 牛乳	にんじん たけのこ きくらげ しょうが きゅうり きくらげ にんじん しょうが だいこん にんじん えのきたけ だいこんば 小：548 中：647	青森県産のベビーホタテをたっぷり使った中かいたためです。地元の食材を食べる「地産地消」は、遠くから輸送しないため、新鮮で、さらに環境への負担も減らすことが出来ます。 小：548 中：647	
			はるさめサラダ	はるさめ さとう ごまあぶら ごま	わかめ				
			だいこんスープ		とりにく				
20	月		ごはん じさん	ほうぎょうざ	ごはん	ほうぎょうざ 牛乳	まめもやし にんじん こんにゃく あおさのり あぶらあげ 豆腐 おからみそ なかがね	中学校給食なし 小：602	
			まめもやしいため	さとう あぶら	さつまあげ				
			あおさのみそしる		あおさのり あぶらあげ	豆腐 おからみそ			
21	火		ごはん	きょうりゅうミンチカツ	ごはん あぶら	きょうりゅうミンチカツ ジョア	ブロッコリー たまねぎ にんじん にんにく こまつな もやし にんじん 「おきえうまどうだ」 ティラノサウルスを中心とした、いつもだれかのことを想っているきょうりゅう達の心温まるきずなの物語です。きょうりゅう達をイメージしたザクザク衣の大きなミンチカツをめしあがれ！ ジョアはプレーン味です。 小：622 中：739	小：599 中：701	
			ポロネーゼサラダ	ペンネマカロニ あぶら さとう	だいず みそ				
			こまつなのコンソメスープ	じゃがいも	ベーコン				
22	水		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	きりぼしだいこん にんじん こんにゃく ほししいたけ こまつな にんじん しめじ はくさい 小：599 中：701		
			きりぼしだいこんのいりに	あぶら さとう	とりにく				
			にくだんごのみそしる		にくだんご	おからみそ			
23	木		ゆでちゅうか	にぼしラーメン	ゆでちゅうか	ぶたにく なんと	にんじん もやし メンマ はくさい なかがね	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。その分、めんや具をしっかりと食べましょう。 小：616 中：717	
			とうふのいそべあげ（2こ）		とうふのいそべあげ 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			
			ヨーグルト（中学校のみ）		ヨーグルト				
24	金		むぎごはん	キーマカレー	ごはん むぎ	牛乳	にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ 1日のスタートは朝ごはんから！ 小：793 中：898		
			キャベツときゅうりのごまサラダ	ごま マヨネーズ	ぶたにく だいず 牛乳				
27	月		小・中 振替休日のため給食なし						
28	火		ごはん	からあげ（2こ）	ごはん	からあげ 牛乳	メンマ にんじん こんにゃく あぶらあげ 豆腐 おからみそ こまつな ほししいたけ 小：626 中：719		
			メンマいため	さとう ごまあぶら	ぶたにく				
			こまつなのみそしる		あぶらあげ	豆腐 おからみそ			
29	水		しょくパン	タラシモンペッパーやき	しょくパン	タラシモンペッパーやき 牛乳	ほうれんそう コーン だいこん たまねぎ にんじん えのきたけ しめじ ほししいたけ いちご りんご 「ふしぎな木の家の料理法」 ある日、内気な少年スキッパーにとどいた固い固い木の実「ボアボア」。スキッパーとこそあとの森の住民たちは、ふしぎな木の家の料理法を見つけることができるのか？（給食に答えがあるかも？）今回はスキッパーの缶詰料理を再現します。 小：553 中：643	小：553 中：643	
			ソーセージとほうれんそうのソテー	バター	ウインナー				
			きのこスープ	あぶら	ベーコン				
			フルーツミックスジャム	さとう					
30	木		どんぶりむぎごはん	かきあげどん（かきあげ・たれ）	ごはん むぎ	牛乳	かきあげ さやいんげん にんじん こんにゃく たまねぎ 小：720 中：850	どんぶり麦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と、かきあげ丼のできあがり♪ 小：720 中：850	
			いんげんのいためもの	さとう ごまあぶら	ぶたにく				
			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	おからみそ			
31	金		ごはん	ささみチーズフライ	ごはん あぶら	ささみチーズフライ 牛乳	かぼちゃ ブロッコリー たまねぎ にんじん パセリ にんにく キャベツ 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、パンキンサラダが登場します。 小：739 中：861	小：739 中：861	
			パンキンサラダ	マヨネーズ さとう					
			カレースープ	じゃがいも ルウ	ウインナー かまぼこ				
10月の平均						小：648 中：760			

青森県では、学校給食で県産食材を一品プラスする取組を支援しています。
17日（金）の「県産ホタテの中華いため」は、「青森県学校給食における県産食材活用推進事業費補助金」

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。

※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。