



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、しぶう	主にたんぱく質、カルシウム	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	10月の「食べ物を大切にしよう」	
		ちくせんに		さとう あぶら	とりにく ちくわ	さやいんげん		
		なめこじる			とうふ おかみそ	なめこ だいこん ながねぎ		
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 なめたけ	小：649 中：754	
		なめだけあえ				にんじん だいこん ごぼう こんにゃく ながねぎ		
		みぞけんちんじる		じゃがいも こまあぶら	とうふ おかみそ	ほししいたけ		
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	小：629 中：744	
		じゃがいも あぶら ルウ		ぶたにく 牛乳	豚	パイん もも りんご		
		りんごジューシーリフルーツポンチ				りんごジュ		
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		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させて、フルーツポンチにしました。	
		だいこんのそぼろに		さとう でんぶん あぶら	ぶたにく	だいこん えだまめ しょうが		
		いもに		さといも さとう	ぶたにく あつあげ	おかみそ にんじん ごぼう こんにゃく しめじ ながねぎ		
		じゅうごやデザート		ゼリー		みかん		
7 火	ごはん	なんこついりつくね		ごはん	なんこついりつくね 牛乳		10月6日は十五夜です。この日は「いのち月」ともよばれ、白い里いもを月にみたてて食べる地図もあります。給食では、里いもを使つたものに満月をイメージしたみかんゼリーがつきます。	
		かんくふうにくじが		じゃがいも さとう ごま こまあぶら あぶら	ぶたにく コチュジャン	たまねぎ にんじん こんにゃく にんにく		
		わかめとたまごのスープ		でんぶん こまあぶら	たまご わかめ	にんじん だいこん ほししいたけ		
8 水	ごはん	タンドリーチキン（2c）		ごはん	タンドリーチキン 牛乳		小：674 中：812	
		ごぼうサラダ		あぶら ごま さとう マヨネーズ		ごぼう にんじん きゅうり		
		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 パセリ キャベツ		
9 木	ゆでうどん	わかめうどん		ゆでうどん	ぶたにく なると わかめ	にんじん しめじ ほししいたけ	小：591 中：665	
		だいがくいも（2c）		さつまいも あぶら ごま こまあぶら 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 だいす あぶらあげ ちりめんじゃこ チーズ	にんじん こんにゃく しいたけ こまつな		
10 金	ごはん	ほうれんそうぎょうざ（2c）	ジョア	ごはん	ほうれんそうぎょうざ ショア	にんじん こんにゃく ながねぎ	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。ショアはブルーベリー味です。	
		にんじんのそぼろいため		あぶら	とりにく こうやどうふ			
		あさりのみそしる			あさり あぶらあげ	おかみそ こまつな にんじん しめじ とうみょう		
14 火	ごはん	さばのみそに		ごはん	さばのみそに 牛乳		小：625 中：758	
		にあえっこ			とうふ	だいこん にんじん ごぼう わらび		
		キャベツのみそしる			おかみそ	にんじん ほししいたけ キャベツ		
15 水	ごめこパン	あみやきハンバーグ		ごめこパン	あみやきハンバーグ 牛乳		「ムーミン谷の冬」 冬休み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「ロヒケイット」をイメージした、心温まる魚のスープです。	
		トマトペニネサラダ		ベンネマカロニ あぶら さとう		トマト たまねぎ にんじん ブロッコリー		
		あたたかいさかなのスープ		じゃがいも バター	ます 牛乳	たまねぎ にんじん ティル		
16 木	ごはん	ピビンバどん		ごはん むぎ ごま こまあぶら	ぶたにく 牛乳	はくさいキムチ ほうれんそう にんじん	どんぶりごはんの上に、いためた具とナムルをいつしょにのせて食べましょう。	
		ナムル				まめもやし にんじん ぜんまい きくらげ		
		わかめスープ			わかめ なると	もやし にんじん ほししいたけ		
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 はくさい	青森県産のベビーホタテをたっぷり使つた中かいためです。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。	
		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		
		だいこんスープ			とりにく	だいこん にんじん えのきだけ だいこんば		
20 月	ごはんじさん	ぼうぎょうざ		ごはん	ぼうぎょうざ 牛乳		中学校給食なし	
		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		
		あおさのみそしる			あおさのり あぶらあげ とうふ おかみそ	ながねぎ		
21 火	ごはん	きょうりゅうミンチカツ	ジョア	ごはん あぶら	きょうりゅうミンチカツ ショア		「おまえうまぞうだな」 ディーラ・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好きなミンチカツをめあれ! ジョアはフレーン味です。	
		ポロネーゼサラダ		ベンネマカロニ あぶら さとう	だいす みそ	ブロッコリー たまねぎ にんじん にんにく		
		こまつなのコンソメスープ		じゃがいも	ベーコン	こまつな もやし にんじん		
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		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	きりぼしだいこん にんじん こんにゃく ほししいたけ		
		にくだんごのみそしる			にくだんご おかみそ	こまつな にんじん しめじ はくさい		
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 なると	にんじん もやし メンマ はくさい ながねぎ	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、めんや貝をしっかりと食べましょう。	
		とうふのいそべあげ（2c）			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 こまあぶら	まめ	ほうれんそう コーン にんじん		
24 金	むぎごはん	ヨーグルト（中学校のみ）			ヨーグルト		小：616 中：717	
		キーマカレー		ごはん むぎ	牛乳			
		キャベツときゅうりのごまサラダ		あぶら ルウ	ぶたにく だいす 牛乳	にんじん たまねぎ		
24 金		きゅうり		ごま マヨネーズ		きゅうり キャベツ	1日のスタートは朝ごはんから!	
		ごはん						
		ごはん						
27 月		小・中 振替休日のため給食なし						
28 火	ごはん	からあげ（2c）		ごはん	からあげ 牛乳	にんじん もやし メンマ はくさい ながねぎ	小：626 中：719	
		メンマいため		さとう こまあぶら	ぶたにく	メンマ 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 おかみそ	こまつな ほししいたけ		
29 水	しょくパン	タラレモンペッパー焼き		しょくパン	タラレモンペッパー焼き 牛乳		「ふしぎな木の実の料理法」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「ポアボア」。スキッパーとそこあとの森の住民たちは、ふしぎな木の実の料理法を見つけることができるのか? (給食に答えるかも?) 今回はスキッパーの缶詰料理を再現します。	
		ソーセージとほうれんそうのソテー		バター	ワイン	ほうれんそう コーン		
		きのこスープ		あぶら	ベーコン	だいこん たまねぎ にんじん えのきだけ しめじ ほししいたけ		
30 木	どんぶりむぎごはん	フルーツミックスジャム		さとう		いちご りんご	小：553 中：643	
		かきあげどん（かきあげ・たれ）		ごはん むぎ	牛乳	かきあげ		
		いんげんのいためもの		さとう こまあぶら	ぶたにく	さやいんげん にんじん こんにゃく		
31 金	ごはん	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 おかみそ	たまねぎ	小：720 中：850	
		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			
		パンプキンサラダ		マヨネーズ さとう		かぼちゃ ブロッコリー		
		カレースープ		じゃがいも ルウ	ワイン	たまねぎ にんじん パセリ にんにく キャベツ	小：739 中：861	
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、どくしょくの秋になりましたね。
そこで10月の給食では、ものがたりの中にどうじょうする料理をいくつか作ってみました。
このマークがめじるしです。

※献立が変更になる