



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				
		しゅしゅく	牛乳	りんご	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				
4	火		ジョア		ごはん	ひらつくね	ごはん	ひらつくね ジョア		「おでん おんせんにいく」さつまあげ、たまご、ばくだんのおでん親子がおんせんランドに行くことになりました。おしるこの湯にラーメンの湯によせなべの湯……。おんせんランドは、おもしろいお風呂がたくさんあって大にぎわいです。ジョアはマスカット味です。 			
					ブロックリーのツナあえ		ツナ	ブロックリー コーン					
					おでん		ちくわ がんもどき あげボール ごんぶ	にんじん ごんにゃく	だいこん				
					スティックなっとう		スティックなっとう						
5	水				ごはん	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 ごんにゃく					
					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				
6	木				みそラーメン	ゆでちゅうか ごまあぶら	ぶたにく なたと みそ	もやし メンマ にんじん たまねぎ ほししいたけ にんにく	キャベツ	毎日しゅく! 			
					だいずミートはるまき	あぶら	だいずミートはるまき 牛乳						
					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					
7	金				ごはん	てりやきチキン	ごはん	てりやきチキン 牛乳					
					キャベツとブロックリーのごまサラダ	ごま マヨネーズ		ブロックリー	キャベツ				
					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		
10	月				ごはん	あつやきたまご	ごはん	あつやきたまご 牛乳					
					かみかみごぼうサラダ	マヨネーズ さとう ごま あぶら むぎ こめ たかきび	えんどうまめ ひよこまめ レンズまめ	ごぼう きゅうり					
					キャベツのみそしる		あつあげ	にんじん えのきたけ	キャベツ				
11	火				ごはん	チキンみそカツ	ごはん	チキンみそカツ	にんじん ごぼう ごんにゃく ほししいたけ	【非常食体験】 給食センターでは、もしもの時にそなえて非常食を準備しています。今日は救給五日。ごはんを体験します。 			
					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	にんじん ごぼう ほししいたけ しょうが	だいこん		ながねぎ		
12	水				ハンバーグ	こめこバーガーパン	ハンバーグ 牛乳						
					マカロニサラダ	マカロニ マヨネーズ さとう		きゅうり にんじん					
					やさいとポテトのスープ	じゃがいも	ベーコン	たまねぎ にんじん こまつな にんにく	キャベツ				
13	木		ジョア		マーボーどん	ごはん むぎ でんぶん ごまあぶら	ぶたにく だいず	にんじん たけのこ しょうが にんにく	ながねぎ	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。 ジョアはストロベリー味です。			
					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 ジョア						
					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					
14	金				チキンカレー	ごはん むぎ				「給食室のいちにち」ある学校のある日の給食はカレーとブロックリーのサラダとゼリー。その給食はどうやってできるの？給食の先生ってどんな仕事をしているの？調理員ってどんな仕事をしているの？小学校の給食室と栄養士のお仕事をのぞいてみよう！ 			
					ブロックリーとパプリカのサラダ	ドレッシング		ブロックリー パプリカ					
					ももゼリー	ゼリー		もも					
17	月				ごはん	だいずミートオムレツ	ごはん	だいずミートオムレツ 牛乳	りんご	今年も17日から、地域のみなさんからいただいた「りんご」が毎日続きます。感謝していただきましょう。 			
					にくじゃが	じゃがいも さとう あぶら	ぶたにく	にんじん たまねぎ ごんにゃく 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	おからみそ	こまつな にんじん しめじ とうみょう				
18	火				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	りんご				
					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 ごんにゃく					
					せんべいじる	せんべい	とりにく	にんじん ごぼう ほししいたけ	ながねぎ		ほくせい		
19	水				ごはん	しゅうまい（2こ）	ごはん	しゅうまい 牛乳	りんご				
					ホイコーロー	あぶら	ぶたにく	にんにく しょうが	キャベツ		ピーマン		
					わかめスープ		わかめ なたと	もやし にんじん ほししいたけ	ながねぎ				
20	木				カレーうどん	ゆでうどん ルウ	ぶたにく なたと あぶらあげ	たまねぎ にんじん	ながねぎ				
					のりしおコロッケ	のりしおコロッケ あぶら	牛乳		りんご				
					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					
21	金				ごはん	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	シャインマスカット	21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「シャインマスカット」も登場しますよ！ 			
					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	だいこん				
					とうふとなめこのみそしる			なめこ	ながねぎ				
25	火				ごはん	にしんのみそに	ごはん	にしんのみそに 牛乳	りんご				
					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 ごんにゃく ほししいたけ					
					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	たまねぎ				
26	水				キッシュ	しょくパン	キッシュ 牛乳		りんご	キッシュはフランスを代表する家庭料理のひとつです。野菜やチーズをまぜあわせて焼いた卵料理です。 			
					はなさいいサラダ	ドレッシング	ツナ	ブロックリー カリフラワー					
					ブラウنشチュー	じゃがいも ルウ バター	ぶたにく 牛乳	たまねぎ にんじん マッシュルーム					
					ブルーベリージャム	さとう		ブルーベリー					
27	木				ごはん	ぶたすきやきどん	ごはん むぎ ぶ あぶら	ぶたにく	やきうどん	ごんにゃく ほししいたけ	ながねぎ	ほくせい	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。
					なんこついつつくね		なんこついつつくね 牛乳		りんご				
					だいこんのみそしる		あぶらあげ	おからみそ	にんじん えのきたけ だいこんば	だいこん			
28	金				キーマカレー	ごはん むぎ	牛乳						
					あぶら ルウ	ぶたにく だいず 牛乳	にんじん たまねぎ						
					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 パイン もも		小：836 中：968			
11月の平均									小：657 中：769				

※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！」



しょくじのまえには、手をよくあらおう！

