



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	りんご	おかず	主に炭水化物、しづう	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	ごはん	ジョア	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、たまごはぐらんのと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、おもしろいおふらか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。
			ブロッコリーのツナあえ		ツナ	ブロッコリー コーン	
			おでん		ちくわ がんもどき あげボール こんぶ	にんじん こんにゃく	
			ステイックなっとう		ステイックなっとう		
5 水	ごはん		さばのみそに	ごはん	さばのみそに 牛乳		小: 612 中: 732
			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	
			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 ほししいだけ
6 木	ゆでちゅうか		みそラーメン	ゆでちゅうか ごまあぶら	ぶたにく なると みそ	もやし メンマ にんじん たまねぎ ほししいだけ にんにく	毎日しっかり 朝ごはん
			だいすミートはるまき	あぶら	だいすミートはるまき 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		小: 593 中: 679
			キャベツとブロッコリーのごまサラダ	ごま マヨネーズ		ブロッコリー	
			とうふとわかめのみそしる		わかめ あぶらあげ	とうふ おかみそ	
10 月	ごはんじさん		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には、ごぼうの他に5種類の豆と5種類のこく物も入っています。チヂチした食感が楽しいサラダです。よくかんで食べましょう。
			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	えんどうまめ ひよこまめ レンズまめ たかひ	ごぼう きゅうり	
			キャベツのみそしる		あつあげ	おかみそ	
11 火	吉ゅうきゅう ごくごはん		チキンみそかつ	ごはん さつまいも あぶら もちごめ あぶら	牛乳 チキンみそかつ	にんじん ごぼう こんにゃく ほししいだけ	【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。今日は救給五目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 ハター	サケ	とうふ おかみそ	
12 水	ごめこバーガーパン		ハンバーグ	ごめこバーガーパン	ハンバーグ 牛乳		「バーガーポーイ」ペニーは野菜が大きい！毎日毎日ハンバーガーばかり食べていたら、ある日、ハンバーガーになっちゃった！さあ大変！どうなる？ペニー！ハンバーガーを作って食べましょう。
			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	
13 木	どんぶりむぎごはん	ジョア	マーポーどん	ごはん むぎ でんぶん ごまあぶら	ぶたにく だいす	とうふ	どんぶりごはんの上にマーポ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(2c)		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	むぎごはん		チキンカレー	ごはん むぎ			「給食室のいちいち」ある学校のある日の給食はラーとブロッコ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！
			ブロッコリーとパプリカのサラダ	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	
			ももゼリー	ゼリー		ブロッコリー パプリカ	
17 月	ごはんじさん		だいすミートオムレツ	ごはん	だいすミートオムレツ 牛乳		りんご
			にくじゅが	じゃがいも さとう あぶら	ぶたにく	にんじん たまねぎ こんにゃく 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	おかみそ	
18 火	ごはん		あおもりさめのにつけ	ごはん		にんじん ごぼう ほししいだけ	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 こんにゃく	
			せんべいじる	せんべい	とりにく	とうふ にんじん ごぼう ほししいだけ	
19 水	ごはん		しゅうまい(2c)	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	
			わかめスープ		わかめ なると	キャベツ ピーマン	
20 木	ゆでうどん		カレーうどん	ゆでうどん ルウ	ぶたにく なると あぶらあげ	たまねぎ にんじん	りんご
			のりしおコロッケ	のりしおコロッケ あぶら	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	
21 金	ごはん		たれつきやさいにくだんご(2c)	ごはん	たれつきやさいにくだんご 牛乳		りんご
			だいこんのそぼろに	さとう でんぶん あぶら	ぶたにく	シャインマスカット	
			とうふとなめこのみそしる			とうふ おかみそ	
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 こんにゃく ほししいだけ	
			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	たまねぎ	
26 水	しょくパン		キッシュ	しょくパン	キッシュ 牛乳		りんご
			はなさやいサラダ	ドレッシング	ツナ	ブロッコリー カリフラワー	
			ブラウンシチュー	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	
27 木	どんぶりむぎごはん		ぶたすきやきどん	ごはん むぎ ふ あぶら	ぶたにく やきとうふ	なめこ なかねぎ はくさい	りんご
			なんこついりつくね		なんこついりつくね 牛乳		
			だいこんのみそしる		あぶらあげ	おかみそ	
28 金	むぎごはん		キーマカレー	ごはん むぎ	牛乳		りんご
			フルーツヨーグルトあえ	あぶら ルウ カクテルゼリー	ぶたにく だいす 牛乳 ヨーグルト	みかん バイン もも	

※献立が変更になる場合もありますので、よろしくお願ひします。

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。  
このマークがめじるしです。



しょくじのまえには、手をよくあらあう！



こんだてのおしらせは、鶴田町ホームページにのせてています。

※白抜きの部分は鶴田町産です。

しょくじのまえには、手をよくあらあう！

