



令和8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	主に炭水化物、しぼろ	主にたんぱく質、カルシウム	主にビタミン類		
1	月	ごはん ごはん ごはん	牛乳	とりのてりやき いんげんのいためもの もやしのみそしる	ごはん さとう ごまあぶら	とりのてりやき 牛乳 ふたにく こうやどうふ	小、中：エネルギーkoal	1日のスタートは朝ごはんから！ 小：572 中：694
2	火	ごはん ごはん	牛乳	だいたミートオムレツ とりにくのケチャップいため わふうコンソメスープ	ごはん あぶら さとう	だいたミートオムレツ 牛乳 とりにく にんじん たまねぎ ピーマン しめじ にんにく キャベツ にんじん だいこん ごぼう ほししいたけ	小：550 中：636	
3	水	ごはん ごはん	牛乳	かいくんカレーコロッケ てっこつサラダ コーンポタージュ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも ルウ バター	牛乳 ひじき だいた あぶらあげ チーズ とりにく 牛乳	小：690 中：875	パンにカレーコロッケをはさんで食べてもおいしいですよ。
4	木	ごはん ごはん	牛乳	こもちししゃもフリッター (2こ) ごもくきんぴら ごまつなのみそしる	ごはん さとう ごま あぶら	くきわかめ こもちししゃもフリッター 牛乳 さつまあげ あぶらあげ	小：621 中：714	くきわかめやごぼうなどのかみごたえのある食材を使ったカミカミ献立です。歯の健康に大切なカルシウムもたっぷり入っていますよ。
5	金	ごはん ごはん	牛乳	ぶたどん はるさめサラダ あおさのみそしる	ごはん はるさめ さとう ごまあぶら	ぶたにく 牛乳 わかめ あおさのり あぶらあげ	小：681 中：793	ぶたどんごはんの上にぶたどんの具をのせて食べます。
8	月	ごはん ごはん	牛乳	あおじそいりつくね ピーフンいため だいこんのみそしる	ごはん ピーフン さとう ごまあぶら	あおじそいりつくね 牛乳 ぶたにく こうやどうふ	小：773	小学校給食なし
9	火	ごはん ごはん	牛乳	あつやきたまご ちくせんに とうふとわかめのみそしる	ごはん さとう あぶら	あつやきたまご 牛乳 とりにく ちくわ あぶらあげ わかめ	小：718	小学校給食なし
10	水	ごはん ごはん	牛乳	いわしのうめに はくさいのいそかあえ じゃがいもとたまねぎのみそしる	ごはん ごまあぶら じゃがいも	いわしのうめに ジョア のり あぶらあげ わかめ	小：557 中：644	ジョアはブレン味です。
11	木	ごはん ごはん	牛乳	わかめうどん たこやき (小2こ・中3こ) ほうれんそうとたまごのごまあえ	ごはん たこやき あぶら さとう ごま ごまあぶら	ぶたにく なんと わかめ 牛乳 まめ	小：543 中：658	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。
12	金	ごはん ごはん	牛乳	キーマカレー キャベツとブロッコリーのごまサラダ	ごはん あぶら ルウ ごま マヨネーズ	牛乳 ぶたにく だいた 牛乳	小：807 中：934	中体連ファイト！
15	月	ごはん ごはん	牛乳	とうふのいそべあげ (2こ) メンマいため わかめとたまごのスープ	ごはん さとう ごまあぶら でんぶん ごまあぶら	とうふのいそべあげ 牛乳 ぶたにく たまご わかめ	小：602	中学校給食なし
16	火	ごはん ごはん	牛乳	たまごロール マーボーなす キャベツのみそしる	ごはん ごまあぶら でんぶん	たまごロール 牛乳 ぶたにく あつあげ	小：596	中学校給食なし
17	水	ごはん ごはん	牛乳	ハンバーグ たまごサラダ ポテトのコンソメスープ	ごはん マヨネーズ あぶら じゃがいも	ハンバーグ 牛乳 たまご ベーコン	小：598 中：724	食パンにハンバーグやたまごサラダをはさんで食べてもおいしいですよ。
18	木	ごはん ごはん	牛乳	ホッケのしろうゆやき にくじゃが あさりのみそしる	ごはん じゃがいも さとう あぶら	ホッケのしろうゆやき 牛乳 ぶたにく あさり あぶらあげ	小：618 中：730	
19	金	ごはん ごはん	牛乳	たれつきやさいにくだんご (2こ) きりほしだいこんのいりに ながいもいりけんちんじる あおもりぶりん	ごはん あぶら さとう ながいも ごまあぶら あおもりぶりん	たれつきやさいにくだんご 牛乳 とりにく きりほしだいこん にんじん こんにゃく にんじん しいたけ こまつな こんにゃく	小：632 中：724	19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。
22	月	ごはん ごはん	牛乳	とりのからあげ (2こ) キャベツのしおこんぶあえ なめこじる	ごはん ごまあぶら	とりのからあげ 牛乳 しおこんぶ キャベツ	小：585 中：703	
23	火	ごはん ごはん	牛乳	にしんのみそに もやしいため はくさいのみそしる	ごはん さとう あぶら でんぶん	にしんのみそに 牛乳 さつまあげ あつあげ	小：599 中：710	いただきます！
24	水	ごはん ごはん	牛乳	さんしょくそぼろどん (にくそぼろ) (たまごそぼろ) (ほうれんそうのごまあえ) わかめスープ	ごはん さとう ごまあぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく だいた ジョア たまご ほうれんそう わかめ なんと	小：560 中：662	どんぶりごはんの上に、にくそぼろ、たまごそぼろ、ほうれん草のごまあえをのせて食べます。ジョアはマスカット味です。
25	木	ごはん ごはん	牛乳	しおラーメン しゅうまい (2こ) ポテトサラダ	ごはん ごまあぶら じゃがいも マヨネーズ さとう	ぶたにく なんと しゅうまい 牛乳 きゅうり にんじん たまねぎ	小：655 中：738	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。
26	金	ごはん ごはん	牛乳	ハヤシライス フルーツゼリーあえ	ごはん ルウ あぶら ソーダゼリー	牛乳 ぶたにく もも みかん バイン	小：757 中：883	
29	月	ごはん ごはん	牛乳	とうふハンバーグ もやしのいそべあえ とんじる	ごはん じゃがいも あぶら	とうふハンバーグ 牛乳 のりつくだに ぶたにく こうやどうふ	小：733 中：902	野菜をしっかり食べよう！
30	火	ごはん ごはん	牛乳	あおもりさめにつけ だいこんのそぼろに かきたまみそしる	ごはん さとう でんぶん あぶら でんぶん	あおもりさめにつけ 牛乳 とりにく たまご	小：625 中：721	
6月の平均							小：629 中：747	

## 6月は食育月間です

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。食育は、生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康に過ごすために、「食」について学んでいきましょう。



しゅくじのまえには  
手をよく  
あらおう！



※献立が変更になる場合もありますので、よろしくお願い致します。  
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。

※白抜き部分は鶴田町産です。