



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			無や力になる食品	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	
1	水	こめこパン		ハムカツ トマトペンネサラダ コンソメスープ	こめこパン あぶら ペンネマカロニ さとう あぶら	ハムカツ 牛乳 ベーコン	たまねぎ にんじん ブロッコリー たまねぎ にんじん もやし キャベツ	小: 608 中: 690
2	木	ごはん		ほうぎょうざ メンマいため トマトいりサンラータン	ごはん さとう ごまあぶら でんぷん ラー油	ほうぎょうざ 牛乳 ふたにく たまご とうふ	メンマ にんじん こんにゃく にんじん えのきたけ ほうししいたけ たけのこ トマト チンゲンサイ	サンラータンは中国の料理で、名前の通り酸(すっぱい) 辣(辛い) 湯(スープ)です。さっぱりとしたスープで、食欲がない時にもおすすめです。 小: 604 中: 698
3	金	むぎごはん		キーマカレー キャベツときゅうりのごまサラダ	ごはん むぎ あぶら ルウ	牛乳 ふたにく だいす 牛乳	キャベツ きゅうり	朝ごはんをしっかり食べよう
6	月	ごはん		とうふのいそべあげ(2こ) かんこくふうにくじゃが あさりのちゅうかスープ	ごはん じゃがいも さとう ごま ごまあぶら あぶら はるさめ ごまあぶら	とうふのいそべあげ 牛乳 ふたにく コチュジャン	たまねぎ にんじん こんにゃく にんにく はくさい にんじん ながねぎ ほうししいたけ	小: 686 中: 827
7	火	ごはん		ほしがたコロッケ ふたにくのクチャップいため あまのがわスープ たなばたゼリー	ごはん ほしがたコロッケ あぶら さとう	牛乳 ふたにく	にんじん たまねぎ ビーマン しめじ にんにく にんじん もやし オクラ コーン	7月7日は七夕です。一年に一度だけ会えるおひめとひこぼしの伝説から生まれた行事です。給食にも量がたくさん入っていますよ。今日は天の川が見えるといいですね! 小: 710 中: 824
8	水	ごはん	ジョア	シイラのスタミナやき きりほしだいこんのいりに こまつなのみそしる	ごはん あぶら さとう	シイラのスタミナやき ジョア とりにく	きりほしだいこん にんじん こんにゃく ほうししいたけ とうふ おからみそ	ジョアはブレン味です。 小: 520 中: 629
9	木	ゆでちゅうか		ごまだれひやしちゅうか しゅうまい(2こ) ささみりゅうでやさい	ゆでちゅうか ごまドレッシング	しゅうまい 牛乳 とりにく	もやし きゅうり	冷たいめんに、ゆで野菜をのせて、ごまだれをかけて、よく混ぜて食べましょう。 小: 709 中: 771
10	金	どんぶりむぎごはん		ぶたどん キャベツのしおこんぶあえ だいこんのみそしる	ごはん むぎ あぶら ごまあぶら	ぶたにく 牛乳 しおこんぶ	ごぼう にんじん たまねぎ こんにゃく キャベツ	どんぶりむぎごはんの上に、ぶたどんの具をのせて食べましょう。 小: 665 中: 780
13	月	ごはん		たまごロール あつあげのみそカレーいため もやしのみそしる	ごはん でんぷん あぶら さとう ごまあぶら	たまごロール 牛乳 ふたにく あつあげ みそ	だいこん にんじん えのきたけ だいこんば にんじん たまねぎ ながねぎ にんにく しょうが もやし にんじん えのきたけ	山椒好き! 小: 633 中: 773
14	火	どんぶりむぎごはん		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) あおさのみそしる	ごはん むぎ ごま ごまあぶら	ぶたにく だいす 牛乳 たまご	しょうが ほうれんそう ながねぎ	どんぶりむぎごはんの上に、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。 小: 694 中: 814
15	水	せわりコッパン		やきそば コールスロー ミニトマト(2こ) わかめスープ	せわりコッパン やきそば あぶら ドレッシング マヨネーズ さとう	ぶたにく 牛乳 わかめ なた	キャベツ にんじん コーン キャベツ ミニトマト	コッパンにやきそばをはさんで、やきそばパンにして食べましょう。 小: 586 中: 688
16	木	ツナごはん	ジョア	ハンバーグ ブロッコリーのごまあえ じゃがいもたまねぎのみそしる	ごはん ごま	ツナ ハンバーグ ジョア	ブロッコリー パプリカ たまねぎ	ジョアはブルーベリー味です。 小: 638 中: 762
17	金	むぎごはん		なつやさいカレー りんごジュレいりフルーツポンチ	ごはん むぎ じゃがいも あぶら ルウ	牛乳 とりにく 牛乳	にんにく にんじん たまねぎ かぼちゃ ズッキーニ パプリカ なす パイナップル もも りんご りんごジュレ	鶴田町のりんごで作ったりんごジュレを冷たいフルーツと混ぜて、フルーツポンチにしました。 小: 757 中: 891
21	火	どんぶりむぎごはん		かきあげどん(かきあげ・たれ) いんげんのいためもの とうふとわかめのみそしる	ごはん むぎ さとう ごまあぶら	牛乳 ぶたにく	かきあげ さやいんげん にんじん こんにゃく にんじん ながねぎ	中学校給食なし どんぶりむぎごはんの上にたれを半分かけ、かきあげをのせて、残りたれをかけると、かきあげ丼のできあがり♪ 小: 697
7月の平均								小: 665 中: 776



日	曜	こんだて			無や力になる食品	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	
21	金	ごはん		ほうぎょうざ ピーフンいため わかめスープ	ごはん ピーフン さとう ごまあぶら	ほうぎょうざ 牛乳 ふたにく	にんじん たまねぎ パプリカ ピーマン もやし にんじん ほうししいたけ 豆がゆ	小学校給食なし 野菜をしっかり食べよう!
24	月	ごはん		さばのみそに いんげんのいためもの とんじる	ごはん さとう ごまあぶら	さばのみそに 牛乳 ふたにく	さやいんげん にんじん こんにゃく キャベツ にんじん ごぼう ほうししいたけ 豆がゆ しょうが	小: 776 中: 924
25	火	むぎごはん		なつやさいキーマカレー りんごジュレいりフルーツポンチ	ごはん むぎ あぶら ルウ	牛乳 ふたにく だいす 牛乳	にんにく にんじん たまねぎ かぼちゃ さやいんげん ズッキーニ パプリカ なす パイナップル もも りんご りんごジュレ	鶴田町のりんごで作ったりんごジュレを冷たいフルーツと混ぜて、フルーツポンチにしました。 小: 799 中: 940
26	水	こめこパン		チキンナゲット(2こ) たまごサラダ ミネストローネ	こめこパン マヨネーズ あぶら じゃがいも さとう	チキンナゲット 牛乳 たまご ベーコン	ブロッコリー たまねぎ キャベツ にんじん しめじ トマト にんにく パセリ なす	小: 631 中: 729
27	木	どんぶりむぎごはん		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) とうふとわかめのみそしる	ごはん むぎ ごま ごまあぶら	ぶたにく だいす 牛乳 たまご	しょうが ほうれんそう にんじん 豆がゆ	どんぶりむぎごはんの上に、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。 小: 680 中: 799
28	金	わかめごはん		ハンバーグ にくじゃが だいこんのみそしる	ごはん じゃがいも さとう あぶら	わかめ ハンバーグ 牛乳 ふたにく	たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん しょうが だいこん にんじん えのきたけ だいこんば	小: 668 中: 758
31	月	ごはん	ジョア	だいすミートはるまき ホイコーロー こまつなとたまごのちゅうかスープ	ごはん あぶら あぶら	だいすミートはるまき ジョア ふたにく	キャベツ にんにく しょうが ピーマン にんじん だいこん こまつな ほうししいたけ	8月31日は野菜の日! 給食でも様々な種類の野菜を使っていますよ。 ジョアはマスカット味です。 小: 572 中: 711
8月の平均								小: 688 中: 793



ゆっくりあせらず、よくかんでたべよう!



※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。

野菜不足になっていませんか? いろいろな野菜をおいしく食べましょう