10月　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 しゅしょく	牛乳	おかず	熱や力になる食品 主に炭水化物、しぼう	血や肉になる食品 主にたんぱく質、カルシウム	体の調子を整える食品 主にビタミン類	おしらせ 小、中：エネルギーkcal
1	木	ごはん	○	ぼうぎょうさ	ごはん	ぼうぎょうざ　牛乳		食べ物を大切にしよう
				チャプチェ	マロニー　あぶら　ごまあぶら　ごま	ぶたにく　コチュジャン	にんじん　たまねぎ　にんにく　ピーマン	
				だいこんとにくだんごのスープ		にくだんご	だいこん　にんじん　えのきたけ　だいこんば	小：618　中：713
2	金	むぎごはん	○	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	
				キャベツとブロッコリーのごまサラダ	ごま　マヨネーズ		キャベツ　ブロッコリー	小：807　中：934
5	月	ごはん じさん	○	いわしのうめに	ごはん	いわしのうめに　牛乳		いただきます！
				いんげんのいためもの	さとう　ごまぶら	ぶたにく	さやいんげん　にんじん　こんにゃく	
				とんじる	あぶら　じゃがいも	ぶたにく　こうやどうふ　おからみそ	はくさい　にんじん　ごぼう　ほししいたけ　しょうが　ながねぎ	小：668　中：801
6	火	ごはん	○	ひらつくね	ごはん	ひらつくね　牛乳		
				ホイコーロー	あぶら	ぶたにく	キャベツ　にんにく　しょうが　ピーマン	
				ワンタンスープ	ワンタン　ごまあぶら		チンゲンサイ　ほししいたけ　にんじん　メンマ　きくらげ　もやし　ながねぎ	小：604　中：697
7	水	チキンライス	○	とろとろスクランブルエッグ パックケチャップ	ごはん　あぶら　さとう	とりにく スクランブルエッグ　牛乳	にんじん　コーン　たまねぎ	どんぶりにチキンライスを盛り、スクランブルエッグをのせ、ケチャップをかけてオムライスにして食べましょう。
				はなやさいサラダ	ドレッシング	ツナ	ブロッコリー　カリフラワー	
				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　キャベツ　パセリ	小：655　中：772
8	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	はくさい　にんじん　もやし　メンマ　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、めんや具をしっかりと食べましょう。
				しゅうまい（2こ）		しゅうまい　牛乳		
				ナムルサラダ			ほうれんそう　まめもやし　にんじん　ぜんまい　きくらげ	
				ミルクウエハース（中学校のみ）	ミルクウエハース			小：635　中：743
9	金	ごはん	ジョア	さけメンチカツ	ごはん　あぶら	さけメンチカツ　ジョア		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。ジ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	にんじん　こんにゃく　ながねぎ	
				ほうれんそうとたまごのスープ	でんぷん	たまご	ほうれんそう　にんじん　えのきたけ　だいこん	小：573　中：691
13	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		1日のスタートは朝ごはんから！
				カレーにくじゃが	じゃがいも　あぶら　さとう	ぶたにく	たまねぎ　にんじん　こんにゃく　さやいんげん	
				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	
				あじつけのり		あじつけのり		小：670　中：820
14	水	こめこパン	○	チリコンカン	こめこパン　あぶら	牛乳 ぶたにく　まめ　だいず	たまねぎ　トマト　にんにく	
				マカロニサラダ	マカロニ　マヨネーズ　さとう　あぶら		きゅうり　にんじん	
				ポトフ	じゃがいも	ウインナー	たまねぎ　にんじん　キャベツ　パセリ	小：534　中：720
15	木	ごはん	○	さばのみそに	ごはん	さばのみそに　牛乳		「にんじんとごぼうとだいこん」 にんじんが赤くて、ごぼうが黒くて、だいこんが白いのはなぜ？野菜たちがお風呂に入るゆかいなお話です。3つの野菜を使ったのっぺいじるで温まりましょう。
				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	
				のっぺいじる	さといも　でんぷん	ぶたにく　とうふ	にんじん　ごぼう　ほししいたけ　ながねぎ　だいこん	小：631　中：726
16	金	どんぶりむぎごはん	○	めだまやき	ごはん　むぎ	めだまやき　牛乳		どんぶりごはんの上に、ガパオライスの具と目玉焼きをのせて食べましょう。ガパオライスはタイ料理です。
				ガパオライスのぐ	あぶら　さとう	とりにく	パプリカ　たまねぎ　にんにく　しょうが　バジル　ピーマン	
				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　ながねぎ	小：576　中：659
19	月	ごはん じさん	○	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		
				きりぼしだいこんのいりに	あぶら　さとう	ぶたにく	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		やさいにくだんご　おからみそ	はくさい　こまつな　にんじん　しめじ	小：621　中：754
20	火	どんぶりむぎごはん	ジョア	たまごロール	ごはん　むぎ	たまごロール　ジョア		どんぶり麦ごはんの上に、マーボーどんの具をのせて食べましょう。ジョアはプレーン味です。
				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	
				マーボーどん	でんぷん　ごまあぶら	ぶたにく　だいず　とうふ	にんじん　しょうが　にんにく　ながねぎ	小：640　中：746
21	水	ごはん	○	からあげ（2こ）	ごはん	からあげ　牛乳		「かあちゃん取扱説明書」 いつもおこられてばかりの主人公がお母さんを上手にコントロールするための「取扱説明書」を作ってしまうお話。みんなも大好きなからあげがどの場面に出てくるかは、本を読んでからのお楽しみ♪
				メンマいため	さとう　ごまあぶら	ぶたにく	メンマ　にんじん　こんにゃく	
				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	小：626　中：717
22	木	ゆでうどん	○	ピリからにくうどん	ゆでうどん	ぶたにく　なると	にんじん　たまねぎ　もやし　にら　ほししいたけ　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、めんや具をしっかりと食べましょう。
				やきぐりコロッケ	やきぐりコロッケ　あぶら	牛乳		
				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　にんじん　きくらげ	小：578　中：706
23	金	むぎごはん	○	ポークカレー	ごはん　むぎ	牛乳		
					じゃがいも　あぶら　ルウ	ぶたにく　牛乳	にんにく　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：778　中：908
26	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		中学校なし
				だいこんのそぼろに	さとう　でんぷん　あぶら	ぶたにく	えだまめ　しょうが　だいこん	毎日しっかり！朝ごはん
				あおさのみそしる		あおさのり　あぶらあげ　とうふ　おからみそ	ながねぎ	小：598
27	火	ごはん	○	ホッケのしろしょうゆやき	ごはん	ホッケのしろしょうゆやき　牛乳		
				きんぴらごぼう	ごま　ごまあぶら	さつまあげ	ごぼう　にんじん　こんにゃく　さやいんげん	
				キャベツのみそしる		あつあげ　おからみそ	キャベツ　にんじん　えのきたけ	小：580　中：676
28	水	しょくパン	○	ハムカツ	しょくパン　あぶら	ハムカツ　牛乳		「西の魔女が死んだ」 学校に行けなくなってしまったまい。彼女は「西の魔女」と呼んでいるおばあちゃんの家で、ひと夏を過ごすことに。おばあちゃんから教わるのは、料理や庭のお手入れ、そして「魔女修行」。それは魔法を使う練習ではなく、自分の中に眠る大切な力を見つけることだった。
				コールスロー	ドレッシング　マヨネーズ　さとう		キャベツ　コーン	
				ハーブシチュー	じゃがいも　ルウ　バター	とりにく　牛乳	にんじん　たまねぎ　しめじ　バジル	
				いちごジャム	いちごジャム			小：764　中：902
29	木	どんぶりむぎごはん	○	とうふのいそべあげ（2こ）	ごはん　むぎ	とうふのいそべあげ　牛乳		どんぶりごはんの上に、キムたくごはんの具をのせ、ごはんと混ぜながら食べましょう。キムたくごはんは長野県発祥の給食メニューです。
				キムたくごはんのぐ	ごま　ごまあぶら	ぶたにく	はくさいキムチ　たくあん　たまねぎ	
				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	小：676　中：765
30	金	ごはん	○	ハンバーグ	ごはん	ハンバーグ　牛乳		10月31日はハロウィンです。かぼちゃでつくるジャックオーランタンをイメージしたかぼちゃサラダや、真っ赤なドラキュラスープが登場します。
				かぼちゃサラダ	マヨネーズ　さとう		かぼちゃ　ブロッコリー	
				ドラキュラスープ	じゃがいも　あぶら　さとう	ベーコン　かまぼこ	たまねぎ　にんじん　キャベツ　しめじ　トマト　にんにく　パセリ	小：652　中：747
							１０月の平均	小：642　中：760

自分でごはんとまぜて

ガパオライスにして食べよう！

ものがたり給食

しょくよくの秋、どくしょの秋になりましたね。
そこで１０月の給食では、ものがたりの中にとうじょうする料理をいくつか作ってみました。

本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。