

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	りんご	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
4	水	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		
					あつあげのみそカレーいため	でんぷん あぶら さとう ごまあぶら	ぶたにく あつあげ みそ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが ながねぎ	
					わふうコンソメスープ			キャベツ にんじん ごぼう ほししいたけ だいこん	小：646 中：751
5	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 キャベツ にんじん たまねぎ ほししいたけ にんにく	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。
					ぼうぎょうざ		ぼうぎょうざ 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 きくらげ にんじん	小：620 中：677
6	金	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		どんぶりむぎ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。 ジョアはストロベリー味です。
					ぶたすきやきどんのぐ	ふ あぶら	ぶたにく やきどうふ	こんにゃく ほししいたけ はくさい ながねぎ	
					もやしのみそしる		あぶらあげ おからみそ	もやし にんじん えのきたけ	小：608 中：713
9	月	ごはん じさん	○		だいずミートはるまき	ごはん あぶら	だいずミートはるまき 牛乳		
					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	
					たまごとこまつなのちゅうかスープ	でんぷん ごまあぶら	たまご	にんじん こまつな ほししいたけ だいこん	小：631 中：756
10	火	ごはん	○		アジのスタミナげんタレやき	ごはん	アジのスタミナげんタレやき 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	
					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：616 中：715
11	水	しょくパン	○		あみやきハンバーグ	しょくパン	あみやきハンバーグ 牛乳		「くまのパディントン」ある日、ブラウンふさいは、駅で1ぴきのくまと出会います。これは、愛すべき、おかしなおかしなくまのパディントンのお話です。パディントンの大好物「マーマレード」を食パンにはさんで、『マーマレードサンド』にして食べましょう。
					トマトペンネサラダ	ペンネマカロニ さとう あぶら		トマト たまねぎ にんじん ブロッコリー	
					ポトフ	じゃがいも	ウインナー	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ	
					マーマレード	マーマレード			小：589 中：666
12	木	スパゲティ	○		ミートソース	スパゲティ あぶら さとう	ぶたにく だいず	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト	「こまったさんのスパゲティ」こまったが口ぐせのかわいい花屋のこまったさん。ひょんなことからアフリカにまよいこんでしまったようです。助けてくれたのはゾウ?!これを読めば、あなたもおいしいスパゲティが作れますよ。スパゲティにミートソースと粉チーズをかけてめしあがれ！
					こなチーズ		こなチーズ 牛乳		
					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	小：771 中：906
13	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：797 中：939
16	月	ごはん じさん	○	○	なんこついりつくね	ごはん	なんこついりつくね 牛乳	りんご	今年も16日から、地域のみなさんからいただいた「りんご」が毎日つきます。 感謝していただきましょう。
					なめたけあえ			ほうれんそう にんじん なめたけ	
					いしかりじる	じゃがいも バター	サケ とうふ おからみそ	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	小：650 中：827
17	火	ごはん	○	○	ささみフライ	ごはん あぶら	ささみフライ 牛乳	りんご	
					ブロッコリーのごまあえ	ごま		ブロッコリー パプリカ	
					キャベツのみそしる		あつあげ おからみそ	にんじん ほししいたけ キャベツ	
					しそかつおふりかけ			しそかつおふりかけ	小：650 中：754
18	水	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	シャインマスカット	18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、鶴田町特産の「シャインマスカット」も登場しますよ！
					かぶのそぼろに	さとう でんぷん あぶら	とりにく	しょうが かぶ かぶのは	
					せんべいじる	せんべい	とりにく とうふ	にんじん ごぼう はくさい だいこん ながねぎ	小：637 中：747
19	木	ゆでうどん	○	○	たあちゃんちのきつねうどん	ゆでうどん	ぶたにく なると	にんじん ごぼう ほししいたけ ずいき ほそたけ わらび せり きくらげ ぜんまい ながねぎ	「うどんやのたあちゃん」たあちゃんのうちは、商店街のうどん屋さん。ある日、たあちゃんの前に、見慣れない男の子「こんた」が現れます。読んだら食べたくなることまちがいなしのたあちゃんちのきつねうどんが登場です。油揚げをうどんにのせてきつねうどんにして食べましょう。
					あじつきあぶらあげ（２まい）		あじつきあぶらあげ 牛乳	りんご	
					さつまいもサラダ	さつまいも マヨネーズ さとう			
					ヨーグルト（中学校のみ）		ヨーグルト		小：601 中：741
20	金	むぎごはん	○		ミートボールカレー	ごはん むぎ	牛乳		
						じゃがいも あぶら ルウ	ミートボール 牛乳	にんにく にんじん たまねぎ	
					フルーツあんにん	あんにんどうふ		みかん パイン もも	小：819 中：965
24	火	ごはん	○	○	いわしのみそに	ごはん	いわしのみそに 牛乳	りんご	11月24日は和食の日です。和食は、日本人の伝統的な食文化です。長く将来にわたって伝えていくためにも、みんなで食べて、守っていきましょう。
					ちくぜんに	さとう あぶら	とりにく ちくわ	にんじん ごぼう たけのこ こんにゃく ほししいたけ さやいんげん	
					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	小：697 中：793
25	水	こめこバーガーパン	○	○	とんかつ	こめこバーガーパン あぶら	とんかつ 牛乳	りんご	米粉パンにとんかつとたまごサラダをはさんで、とんかつバーガーにして食べてもおいしいですよ。
					たまごサラダ	マヨネーズ あぶら	たまご	ブロッコリー	
					きのこスープ	あぶら	ベーコン	たまねぎ にんじん えのきたけ しめじ ほししいたけ だいこん	小：620 中：685
26	木	ごはん	ジョア	○	しゅうまい（２こ）	ごはん	しゅうまい ジョア	りんご	ジョアはプレーン味です。
					ホイコーロー	あぶら	ぶたにく	ピーマン にんにく しょうが キャベツ	
					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：607 中：712
27	金	どんぶりむぎごはん	○	○	さんしょくそぼろどん（にくそぼろ）	ごはん むぎ	ぶたにく だいず	しょうが りんご	どんぶり麦ごはんの上に、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。
					（たまごそぼろ）		たまご 牛乳		
					（ほうれんそうのごまあえ）	ごま ごまあぶら		ほうれんそう	
					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：687 中：803
30	月	ごはん じさん	○	○	たれつきにくだんご（２こ）	ごはん	たれつきにくだんご 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 こんにゃく	
					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	小：615 中：746
								１１月の平均	小：659 中：772

※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！