

# 令和3年11月分 小・中学校給食予定献立表



食物のからだの中での3つの働き (○黄のなかま…熱や力になるもの ◎赤のなかま…血、肉、骨を作るもの ●緑のなかま…体の調子をよくするもの) 東根市学校給食センター

日 (曜日)	主食	おかず	熱量 (kcal)
1月	ごはん	春巻 (○はるまき ○あぶら)	657
		おかかあえ (●だいこん ●もやし ●キャベツ ●にんじん ●コーン ○かつおぶし しょうゆ みりん) 玉ねぎのみそ汁 (●たまねぎ ◎なまあげ ●えのきたけ ◎さば・イワシぶし ◎みそ)	751
2火	ごはん	焼魚 (◎しおさば)	649
		じゃがいものきんぴら (◎とりにく ○じゃがいも ●にんじん ●ピーマン ●つきこんにやく ○あぶら しょうゆ ○さとう さけ とうがらしこ) 麩汁 (○やきふ ●だいこん ◎わかめ ◎さば・イワシぶし しょうゆ しお さけ)	741
4木	ごはん	えびシューマイ (◎えびシューマイ) ……小学校1~2年生 小2ケ、小学校3年生以上・中学校 大2ケ	656
		マーボー春雨 (○はるさめ ◎とりひきにく ●しょうが ●にんにく ●たまねぎ ●にんじん ●ねぎ ●えだまめ ○あぶら げんえんとりがらスープ 果物 (●りんご) ◎みそ しょうゆ さけ ○さとう ○かたくりこ)	753
5金	ごはん	肉じゃが (○ぶたにく ○じゃがいも ●たまねぎ ●にんじん ●つきこんにやく ●グリーンピース しょうゆ さけ みりん ○さとう)	595
		からしあえ (●ぶなしめじ しょうゆ みりん ●もやし ●こまつな ●にんじん ○さとう こながらし) なめこ汁 (●なめこ ◎とうふ ●だいこん ●ねぎ ◎さば・イワシぶし ◎みそ)	691
8月	ごはん	チキンカレー (◎とりにく ◎とりレバー ○じゃがいも ●たまねぎ ●にんじん ●グリーンピース ●にんにく ○あぶら カレールウ ケチャップ げんえんちゅうのうソース カレーこ)	631
		中華あえ (○はるさめ ●だいこん ●もやし ●きゅうり ●にんじん ●コーン しょうゆ す ○あぶら ○さとう しお こしょう) デザート (○こくさんみかんゼリー) ……業者が直接学校に配達します。	754
9火	ごはん	いかフライ (◎イカフライ ○あぶら) ……小袋減塩ソース	622
		和風サラダ (●だいこん ●きゅうり ●にんじん ●コーン しょうゆ す ○あぶら しお ○さとう こなわさび) じゃが芋汁 (○じゃがいも ●たまねぎ ◎あぶらあげ ◎さば・イワシぶし ◎みそ)	716
10水	ごはん	納豆 (◎けんさんだいずなっとう) ……小袋減塩しょうゆ	578
		とりすき煮 (◎とりにく ◎やきどろふ ●たまねぎ ●はくさい ●にんじん ●えのきたけ ●つきこんにやく ●ねぎ しょうゆ さけ みりん ○さとう ○かたくりこ) 麩のみそ汁 (○やきふ ●だいこん ●ぶなしめじ ◎さば・イワシぶし ◎みそ)	695
11木	ごはん	照焼きハンバーグ (◎ハンバーグ しょうゆ さけ ○さとう みりん ○かたくりこ)	608
		しょうがあえ (●キャベツ ●だいこん ●ほうれんそう ●にんじん ●しょうが しょうゆ) 春雨スープ (○はるさめ ◎なると ●もやし ●にんじん ●ねぎ げんえんとりがらスープ しょうゆ さけ しお こしょう)	739
12金	ごはん	いわしの梅煮 (◎いわしのうめに)	651
		マカロニサラダ (○マカロニ ●キャベツ ●きゅうり ●にんじん ●コーン ○ノンエッグマヨネーズ ○あぶら す しお こしょう ○さとう) わかめ汁 (◎わかめ ●たまねぎ ◎なまあげ ◎さば・イワシぶし ◎みそ)	759
15月	つや姫ごはん	キャベツメンチカツ (◎キャベツメンチカツ ○あぶら) ……小袋減塩ソース	679
		大根そぼろ煮 (◎とりひきにく ●だいこん ●たまねぎ ●にんじん ●グリーンピース しょうゆ さけ みりん ○さとう ○かたくりこ) 豆腐のみそ汁 (◎とうふ ◎わかめ ●えのきたけ ●ねぎ ◎さば・イワシぶし ◎みそ)	780
16火	麦ごはん (●むぎ ○ごはん)	三色丼の具 (◎とりひきにく ●しょうが さけ ●たまねぎ ●にんじん ●ほししいたけ ○あぶら ●グリーンピース しょうゆ ○さとう しお ○かたくりこ)	613
		海藻サラダ (◎かいそうミックス ●だいこん ●もやし ●きゅうり ●にんじん ●コーン しょうゆ す ○あぶら ○さとう しお こしょう) デザート (○豆乳パンナコッタ【いちご】) ……業者が直接学校に配達します。	729
17水	ごはん	さばの味噌煮 (◎さばのみそに)	660
		かみかみサラダ (●きりほしだいこん ◎ツナ ●もやし ●こまつな ●にんじん ●コーン ○ノンエッグマヨネーズ ○あぶら しょうゆ ○さとう しお こしょう) 豚汁 (◎ぶたにく ○じゃがいも ●だいこん ●にんじん ●つきこんにやく ●ごぼう ●ねぎ ◎さば・イワシぶし ◎みそ)	814
18木	麦ごはん (●むぎ ○ごはん)	ハヤシライス (◎とりにく ◎とりレバー ○じゃがいも ●たまねぎ ●にんじん ●にんにく ○あぶら ●グリーンピース こめこハヤシルウ ケチャップ トマトピューレ)	704
		ツナサラダ (◎ツナ ●だいこん ●もやし ●きゅうり ●コーン ●にんじん しょうゆ す ○あぶら ○さとう しお こしょう) げんえんちゅうのうソース しお ○さとう げんえんやさい(ブイヨン) デザート (○はちみつレモンゼリー) ……業者が直接学校に配達します。	828
19金	米粉パン	カレーコロッケ (○カレーコロッケ ○あぶら) ……小袋減塩ソース	597
		野菜ソテー (◎ぶたにく ●キャベツ ●たまねぎ ●もやし ●にんじん ●ピーマン ●コーン ●にんにく ○あぶら げんえんとりがらスープ しょうゆ しお こしょう) 洋風豆腐スープ (◎とうふ ◎とりにく ●たまねぎ ●にんじん ●パセリ げんえんやさい(ブイヨン) しお しょうゆ こしょう)	742
22月	ごはん	かつおフライ (◎かつおフライ ○あぶら) ……小袋減塩ソース	610
		すりごまあえ (●だいこん ●キャベツ ●きゅうり ●にんじん ○すりごま しょうゆ ○さとう みりん しお) もやしのみそ汁 (●もやし ●たまねぎ ◎なまあげ ◎わかめ ◎さば・イワシぶし ◎みそ)	724
24水	ごはん	のりごま納豆 (◎けんさんだいずなっとう ◎あおのりこ ○いりごま) ……小袋減塩しょうゆ	595
		みそ野菜炒め (◎ぶたにく ●もやし ●たまねぎ ●キャベツ ●にんじん ●ピーマン ○あぶら げんえんとりがらスープ ◎みそ しょうゆ みりん ○さとう こしょう ○かたくりこ) けんちん汁 (◎とうふ ◎あぶらあげ ●だいこん ●にんじん ●ごぼう ●つきこんにやく ○あぶら ●ねぎ ◎さば・イワシぶし しょうゆ さけ しお みりん)	717
25木	ごはん	揚げギョーザ (◎ギョーザ ○あぶら) ……小学校2ケ、中学校3ケ	561
		おひたし (●はくさい ●もやし ●きゅうり ●にんじん しょうゆ こながらし ○さとう) すまし汁 (◎とりにく ●だいこん ●ぶなしめじ ●ねぎ ◎さば・イワシぶし しょうゆ しお さけ)	697
26金	食パン	ハンバーグトマトソース (◎ハンバーグ ●たまねぎ トマトピューレ ケチャップ げんえんちゅうのうソース みりん しお ○さとう)	563
		大根サラダ (●だいこん ●きゅうり ●あかピーマン ●コーン しょうゆ す ○あぶら ○ごまあぶら しお ○さとう こしょう) コンソメスープ (◎とりにく ○じゃがいも ●たまねぎ ●にんじん ●ぶなしめじ ●パセリ げんえんやさい(ブイヨン) しお こしょう)	721
29月	ごはん	豚丼の具 (◎ぶたにく ●しょうが さけ しょうゆ ○あぶら ●たまねぎ ●にんじん ●つきこんにやく ●グリーンピース ○さとう さけ ○かたくりこ)	619
		大根汁 (●だいこん ◎なまあげ ◎わかめ ◎さば・イワシぶし ◎みそ) 果物 (●りんご)	738
30火	中華麺	フィレオチキン (◎フィレオチキン ○あぶら)	623
		しそ風味漬け (●だいこん ●きゅうり ●キャベツ ●にんじん ●しそこ しお ○いりごま) 五目タンメン風スープ (◎ぶたにく ●はくさい ●もやし ●たまねぎ ●にんじん ●ほししいたけ ○あぶら げんえんとりがらスープ しお さけ しょうゆ こしょう ○かたくりこ)	794

🍲 乳製品を使用している献立、🥚 鶏卵を使用している献立、🍜 そば製造ラインでつくられた中華麺、🌻 落花生を使用している献立を記号で表示します。 ※海藻には小さい「エビ」や「カニ」、「貝」等がついていることがあります。

東根市の学校給食の塩分量は一食あたり小学校 2.4g 以下、中学校 2.9g 以下で提供いたします。

## 11月 ~すききらいしないで 食べよう~

給食センターのアンケートで好きな献立を聞きました。

**【小学校】** 1位: 鶏肉の朝鮮焼き  
2位: ポークカレー  
3位: 海藻サラダ

**【中学校】** 1位: 鶏肉の朝鮮焼き  
2位: ポークカレー  
3位: はちみつレモンゼリー

海藻サラダは苦手な献立にもランクインしていました。苦手な物でもひとくち食べてみて、好きなものはみんなとその美味しさを分かち合って、給食をより楽しく、ゆたかな時間にしましょう。

### 今日の献立から

5日(金): 大森小学校作成献立  
8日(月): 長瀬小学校6年生バイキング給食  
16日(火): 東根中部小学校6年生バイキング給食  
17日(水): 第三中学校作成献立  
18日(木): 大富中学校3年生バイキング給食  
24日(水)~30日(火): 地産地消ウィーク

### 今日の地産地消

東根産…米 (はえぬぎ)  
山形県産…米 (つや姫)、大根、白菜、きゅうり、ねぎ、ぶなしめじ、えのきたけ、なめこ、牛乳、県産大豆使用 (豆腐、生揚げ、油揚げ、納豆)、青大豆、りんご、米粉、キャベツ、豚肉 (地産地消ウィークのみ)

#### 大森小学校作成献立

テーマ: 『赤・黄・緑の食べ物』がそろった献立

※秋が旬の食材をメインに使った献立です。学年問わず、おいしく食べられる献立を目指しました。

#### 第三中学校作成献立

テーマ: 『鉄分』が多くとれる献立

※家庭科の教科書を見て「鉄」の多い食材が使われているメニューを選び、和食に仕上げました。