

令和3年10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	小学校の熱量 中学校の熱量
1金	ごはん	コーンコロッセ (○コーンコロッセ ○あぶら) ……小袋減塩ソース ビーフン炒め (◎ぶたにく ○ビーフン ●キャベツ ●たまねぎ ●にんじん ●ピーマン ●ほししいたけ ○あぶら げんえんとりがらスープ しお こしょう しょうゆ) すまし汁 (◎とりにく ○あぶらあげ ●だいこん ○わかめ ○さば・イワシぶし しょうゆ しお さけ)	650 800
4月	ごはん	豚肉シューマイ (◎ぶたにくシューマイ) ……小学校1~2年生小2ケ、3年生以上・中学校大2ケ シャキシャキサラダ (○じゃがいも ○かいそうミックス ●きゅうり ○かんでん ●にんじん ●コーン ○あぶら す しょうゆ ○さとう しお こしょう) もやしのみそ汁 (●もやし ●たまねぎ ●なまあげ ●こまつな ○さば・イワシぶし ○みそ)	646 746
5火	ソフト麺	ちくわの磯辺揚げ (◎ちくわいそべてんぷら ○あぶら) しょうがえ (●キャベツ ●もやし ●ほうれんそう ●にんじん ●しょうが しょうゆ) カレーうどん風スープ (◎とりにく ○あぶらあげ ●たまねぎ ●にんじん ●ほししいたけ ●ねぎ ○さば・イワシぶし カレールウ めんつゆ さけ しお)	711 960
6水	ごはん	ささみと麩のカラフルあえ (◎とりにく しお こしょう ○やきふ ○かたくりこ ○あぶら ●たけのこ ●にんじん ●ピーマン しょうゆ さけ みりん ○さとう) 根菜汁 (◎ぶたにく ●だいこん ●にんじん ●ねぎ ○さば・イワシぶし ○みそ) 果物 (●東根産りんご)	646 769
7木	ごはん	きのご信田煮 (◎きのごしのだに) ひじき入り野菜ソテー (◎ひじき ◎とりひきにく ●キャベツ ●たまねぎ ●にんじん ●ピーマン ●コーン ●にんにく ●しょうが ○あぶら げんえんやさいパイオン 大根のみそ汁 (◎あぶらあげ ●だいこん ●にんじん ●ねぎ ○さば・イワシぶし ○みそ)	596 698
8金	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 さけ しお ○かたくりこ) 中華あえ (○はるさめ ●もやし ●キャベツ ●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 (○フルーツ杏仁風プリン[もも あんず]) ……業者が直接学校に配達します。	789 906
11月	ごはん	豆腐ハンバーグのあんかけ (◎とうふハンバーグ しょうゆ みりん さけ ○さとう ○かたくりこ) おかかあえ (●だいこん ●もやし ●ほうれんそう ●にんじん ○かつおぶし しょうゆ) さつまいものみそ汁 (◎とりにく ○さつまいも ●たまねぎ ●ねぎ ○さば・イワシぶし ○みそ)	619 738
12火	ごはん	春巻 (○はるまき ○あぶら) しそ風味漬 (●だいこん ●キャベツ ●にんじん ●きゅうり ●しそこ しお) トウバンジャン さけ ○かたくりこ) マーボー豆腐 (◎とうふ ◎とりひきにく ●たまねぎ ●にんじん ●ねぎ ●にんにく ●しょうが ○あぶら ●グリーンピース しょうゆ ○みそ げんえんとりがらスープ)	665 775
13水	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) 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 (○ブルーベリーゼリー) ……業者が直接学校に配達します。	632 751
14木	ごはん	さばの味噌煮 (◎さばのみそに) じゃがいものカレー炒め (◎とりひきにく ○じゃがいも ●たまねぎ ●にんじん ●ピーマン ●にんにく ○あぶら カレーこ げんえんとりがらスープ しょうゆ しお こしょう) 麩汁 (○やきふ ●だいこん ●ぶなしめじ ●わかめ ○さば・イワシぶし しょうゆ しお さけ)	642 789
15金	コッペパン	チリコンカン (◎ミックスピーンズ ◎とりひきにく ○ウインナー ●たまねぎ ●にんにく ○あぶら トマト水漬 ケチャップ げんえんちゅうのうソース げんえんやさいパイオン ツナサラダ (◎ツナ ●だいこん ●もやし ●キャベツ ●きゅうり ●コーン ●あかピーマン しょうゆ す ○あぶら ○さとう しお こしょう) ○さとう しお こしょう) デザート (○お米のパパロア[みかん]) ……業者が直接学校に配達します。	622 773
18月	地産地消ウィーク~22日 ごはん	いわしのレモンじょうゆ煮 (◎いわしのレモンじょうゆに) 大根のそぼろ煮 (◎とりひきにく ◎なまあげ ●だいこん ●にんじん ●つきこんにやく ●だいず しょうゆ さけ みりん ○さとう ○かたくりこ) 玉ねぎのみそ汁 (●たまねぎ ○わかめ ●えのきたけ ○さば・イワシぶし ○みそ)	606 705
19火	ごはん	ポテトと米のささみカツ (◎ポテトとこめのささみカツ ○あぶら) ……小袋減塩ソース 豆まめサラダ (◎あおだいず ●キャベツ ●きゅうり ●あかピーマン ●きピーマン ●コーン ○あぶら す しょうゆ しお ○さとう こしょう) 五目汁 (◎ぶたにく ●だいこん ●にんじん ●ぶなしめじ ●ねぎ ○さば・イワシぶし ○みそ)	652 753
20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 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 ◎ひでんまめ しょうゆ さけ みりん ○さとう) 大根汁 (●だいこん ◎なまあげ ●ねぎ ○さば・イワシぶし ○みそ)	618 748
21木	ごはん	野菜コロッセ (○やさいコロッセ ○あぶら) ……小袋減塩ソース ホイコーロー (◎ぶたにく しお こしょう さけ ●キャベツ ●たまねぎ ●にんじん ●ピーマン ●コーン ●にんにく ●しょうが ○あぶら ○みそ げんえんとりがらスープ わかめスープ (◎わかめ ●だいこん ●ぶなしめじ ●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) ○さとう しょうゆ ○かたくりこ)	651 776
22金	食育の日 ごはん	さばのカレーみそ焼き (◎さばカレーみそづけ) おひたし (●だいこん ●もやし ●きゅうり ●にんじん ○いりごま しょうゆ ○さとう) いもこ汁 (◎ぶたにく ●さといも ●板こんにやく ●ごぼう ●ねぎ ●ぶなしめじ しょうゆ ○さとう さけ)	647 777
25月	ごはん	野菜いろいろ肉団子 (◎うすあじやさいいろいろにくだんご) ……小学校1~2年生小1ケ、3年生以上・中学校2ケ 五目きんぴら (◎ぶたにく ●ごぼう ●にんじん ●つきこんにやく ●ピーマン ○あぶら しょうゆ みりん ○さとう とうがらし) 豆腐のみそ汁 (◎とうふ ●ぶなしめじ ●ねぎ ○さば・イワシぶし ○みそ)	605 708
26火	ごはん	ぶりフライ (◎ぶりフライ ○あぶら) ……小袋減塩ソース ポテトサラダ (○じゃがいも ●きゅうり ●にんじん ●コーン ●えだまめ ○ノンエッグマヨネーズ ○あぶら す しお ○さとう こしょう) 大根入りなめこ汁 (●なめこ ●だいこん ◎なまあげ ○さば・イワシぶし ○みそ)	694 831
27水	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 ●マッシュルーム ●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 ナムル (○はるさめ ●だいこん ●キャベツ ●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) げんえんちゅうのうソース しお ○さとう げんえんやさいパイオン) デザート (○けんさんら・フランスゼリー) ……業者が直接学校に配達します。	693 836
28木	ごはん	揚げギョーザ (◎あげギョーザ ○あぶら) ……小学校2ケ、中学校3ケ 筑前煮 (◎とりにく ●だいこん ●にんじん ●ごぼう ●板こんにやく ●ほししいたけ ●えだまめ しょうゆ さけ みりん ○さとう) わかめのみそ汁 (◎わかめ ○あぶらあげ ●たまねぎ ○さば・イワシぶし ○みそ)	615 767
29金	米粉パン	デミハンバーグ (◎ミートハンバーグ デミグラスソース ケチャップ げんえんちゅうのうソース あかワイン みりん ○さとう) 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 げんえんやさいパイオン しお こしょう)	589 753

☑ 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。 ※海草には小さい「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。

10月 ~食べ物のはたらきを知ろう~

毎月の献立表には、3つのしるしをつけることで食べ物のはたらきを表しています。

- ①あか (こんだてひょうの◎じるし)
…からだをつくるざいりょうになる
- ②き (こんだてひょうの○じるし)
…ねつやエネルギーのもとになる
- ③みどり (こんだてひょうの●じるし)
…からだのちょうしをととのえる



東根市のイメージキャラクター タントくんの3色で覚えると分かりやすいね。食べ物のはたらきを知って、バランスよく食べよう。

給食の片づけ方が変わりました。

9月始めから、学校での片づけ方が変わりました。
毎日のご協力ありがとうございます。
汁気のある残菜と、汁気の被っていない主食を分けて回収することで、残菜から水分を取り除き、堆肥化しリサイクルします。
ご飯は、カレー・ハヤシ・豚丼・豚キムチ丼・ピビンパなど、丼ぶりものをかけて食べる時は「汁気のある残菜」と一緒に片づけてください。
分別が大変ですが、今後ともよろしくお願ひします。

今日の献立から

- 8日(金)：三小3年生バイキング給食
- 13日(水)：神町小学校6年生バイキング給食
- 15日(金)：高崎小学校6年生バイキング給食
- 18日(月)~22日(金)：地産地消ウィーク
- 22日(金)：食育の日「いもこ汁」
- 27日(水)：東郷小学校6年生バイキング給食

今日の地産地消

東根市産…米 (はえぬき)、りんご
山形県産…米粉、きゅうり、だいこん、ねぎ、なめこ、えのきたけ、ぶなしめじ、マッシュルーム、ラ・フランス、牛乳、県産大豆使用 (豆腐、生揚げ、油揚げ、納豆)、大豆、青大豆、豚肉、キャベツ、ピーマン、さといも、あかピーマン、きピーマン、秘伝豆 (地産地消ウィークのみ)

