

令和3年7・8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…体の調子をよくなるもの) 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
7月1木	ごはん	いかの照り焼き (○アカイカてりやき) いりどり (◎とりにく ○なまあげ ●たけのこ ●ごぼう ●にんじん ●つきこんにやく ●ほししいたけ ●えだまめ しょうゆ さけ みりん ○さとう) 麩のみそ汁 (○やきふ ●たまねぎ ●ぶなしめじ ●わかめ ●さば・イワシぶし ●みそ)	611 730
2金	ごはん	若竹信田煮 (◎わかたけしのだに) ツナフレークあえ (◎ツナ ●キャベツ ●もやし ●ほうれんそう ●にんじん ●コーン しょうゆ) 豚汁 (◎ぶたにく ○じゃがいも ●だいこん ●にんじん ●ねぎこんにやく ●ごぼう ●ねぎ ●さば・イワシぶし ●みそ)	639 746
5月	ごはん	米粉春巻 (○はるまき ○あぶら) 野菜ソテー (◎とりにく ●キャベツ ●たけのこ ●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 しょうゆ しお こしょう) 豆腐スープ (◎とうふ ●ねぎ しょうゆ げんえんとりがらスープ さけ しお こしょう)	685 848
6火	ごはん	豚肉と麩の野菜あえ (◎ぶたにく ●しょうが さけ ○やきふ ○かたくりこ ○あぶら ●にんじん ●ピーマン しょうゆ さけ ○さとう) 大根入りわかめスープ (◎わかめ ◎とりにく ●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) 冷凍みかん (●冷凍みかん) 米入り昆布ふりかけ (◎こんぶふりかけ)	691 829
7水	むぎごはん	星型ハンバーグ (◎うすあじほしがたハンバーグ) 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 ●きゅうり ●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 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) 海藻サラダ (◎かいそうミックス ●もやし ●きゅうり ●きピーマン しょうゆ す ○あぶら ○さとう しお こしょう)	754 883
8木	ごはん	さばの味噌煮 (◎さばのみそに) ごまあえ (●キャベツ ●もやし ●ほうれんそう ●にんじん ●コーン ○いりごま しょうゆ ○さとう) いも団子汁 (○いもだんご ◎とりにく ●あぶらあげ ●にんじん ●ごぼう ●ほししいたけ ●ねぎ ●さば・イワシぶし しょうゆ しお さけ)	700 862
9金	食パン	ハニーマスタードチキン (◎とりにく しお こしょう マスタード しょうゆ ○はちみつ しるワイン) カラフルサラダ (●キャベツ ●きゅうり ●コーン ●あかピーマン ○あぶら す しお こしょう ○さとう) ホワイトシチュー (◎ぶたにく ○じゃがいも ●たまねぎ ●にんじん ●マッシュルーム ○あぶら ●えだまめ 28品目未使用シチュールウ げんえんやさいパイオン しお こしょう) いちごジャム (○いちごジャム)	707 878
12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 1ヶ、3年生以上・中学校2ヶ マカロニサラダ (○マカロニ ●キャベツ ◎ツナ ●きゅうり ●あかピーマン ●きピーマン ノンエッグマヨネーズ ○あぶら す しお こしょう ○さとう) もずくスープ (◎もずく ◎とうふ ●ぶなしめじ ●ねぎ げんえんとりがらスープ しょうゆ しお さけ こしょう)	655 767
13火	むぎごはん	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 ●ぶなしめじ ●えだまめ ○さとう さけ ○かたくりこ) フレンチサラダ (●キャベツ ●きゅうり ●にんじん ●きピーマン ○あぶら す しお ○さとう こしょう) 大根汁 (●だいこん ●なまあげ ●ねぎ ●さば・イワシぶし ●みそ)	698 843
14水	ごはん	納豆 (○けんさんだいずなつとう) ……小袋減塩しょうゆ 豚キムチ (◎ぶたにく ●にんにく ●しょうが さけ しょうゆ ●キムチ [はくさい、だいこん、にんじん、ねぎ] ●キャベツ ●たまねぎ ●もやし ●にんじん ●ぶなしめじ ●ピーマン ○ごまあぶら しょうゆ げんえんとりがらスープ ○さとう ○いりごま ○かたくりこ) なすのみそ汁 (●なす ●たまねぎ ●なまあげ ●さば・イワシぶし ●みそ)	679 824
15木	むぎごはん	国産野菜コロッケ (○やさしいコロッケ ○あぶら) ……小袋減塩ソース ポークカレー (◎ぶたにく ◎とりレバー ○じゃがいも ●たまねぎ ●にんじん ●えだまめ ●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) フルーツカクテル (○カクテルゼリー ●みかん ●パイナップル ●おうとう)	838 1014
16金	コッペパン	チリコンカン (◎ミックスビーンズ ◎ぶたひきにく ◎ウインナー ●たまねぎ ●にんにく ○あぶら ●ホールトマト 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 ○さとう しお こしょう) 春雨サラダ (○はるさめ ●キャベツ ●もやし ●きゅうり ●にんじん ●コーン ノンオイルしそドレッシング) デザート (○レモンソーダゼリー) ……業者が直接学校に配達します	701 864
19月	ごはん	キャベツメンチカツ (◎こくさんキャベツメンチカツ ○あぶら) ……小袋減塩ソース おかつあえ (●キャベツ ●もやし ●ほうれんそう ●にんじん ●かつおぶし しょうゆ) つくね汁 (◎とりだんご ●だいこん ●にんじん ●ごぼう ●ねぎ ●しょうが ●さば・イワシぶし ●みそ)	703 866
20火	米粉入りソフト麺	いかの天ぷら (◎いかにてんぷら ○あぶら) 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 ○あぶら す しょうゆ しお ○さとう こしょう) 肉うどんスープ (◎ぶたにく ◎あぶらあげ ●たまねぎ ●にんじん ●ごぼう ●ほししいたけ ●ねぎ ●さば・イワシぶし しょうゆ しお さけ みりん)	787 1058
21水	ごはん	デミハンバーグ (◎うすあじハンバーグ 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) 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) たまねぎのみそ汁 (●たまねぎ ●なまあげ ●わかめ ●えのきたけ ●さば・イワシぶし ●みそ)	729 891
27火	ごはん	とうふハンバーグのあんかけ (◎うすあじとうふハンバーグ しょうゆ みりん さけ ○さとう ○かたくりこ) ピーマン炒め (◎ぶたにく ○ピーマン ●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) 五目汁 (◎なまあげ ●だいこん ●にんじん ●ごぼう ●ねぎ ●さば・イワシぶし ●みそ)	734 864
28水	ごはん	ケチャップ肉団子 (◎うすあじケチャップにくだんご) ……中学校3ヶ ハリハリサラダ (●きりぼしだいこん ●ささみフレーク ●キャベツ ●きゅうり ●にんじん ●コーン しょうゆ しお す ○さとう ○ごまあぶら) 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)	648 804
29木	ごはん	あじフライタルタルソース (◎あじフライ ○あぶら) ……小袋ノンエッグタルタルソース しそ風味漬 (●キャベツ ●だいこん ●きゅうり ●にんじん ●しそこ ○いりごま) 春雨スープ (○はるさめ ◎とりにく ●にんじん ●チンゲンサイ ●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)	663 782

日(曜日)	○主食	おかず	小学校の熱量 中学校の熱量
8月19木	ごはん	鮭メンチカツ (◎鮭メンチカツ ○あぶら) ……小袋減塩ソース 寒天サラダ (◎かんでん ●キャベツ ●きゅうり ●にんじん ●コーン す ○あぶら ○ごまあぶら しょうゆ しお ○さとう こながらし ○いりごま) すまし汁 (◎とりにく ●たまねぎ ●ほししいたけ ●こまつな ●さば・イワシぶし しょうゆ しお さけ)	661 762
20金	むぎごはん	ドライカレー (◎ぶたひきにく ◎とりひきにく ●たまねぎ ●にんじん ●ほししいたけ ●あおだいず ●干しぶどう ○あぶら ●にんにく ●しょうが デミグラスソース げんえんやさいパイオン げんえんちゅうのうソース ケチャップ ○さとう しお カレーこ) ひじきサラダ (◎ひじき ◎ツナ ●キャベツ ●きゅうり ●あかピーマン ●きピーマン しょうゆ す ○あぶら ○ごまあぶら ○さとう しお こしょう ○いりごま) デザート (○国産みかんゼリー) ……業者が直接学校に配達します	772 930
23月	ごはん	鶏肉の朝鮮焼き (◎とりにく ●しょうが ●にんにく しょうゆ ○さとう ○ごまあぶら とうがらし ○いりごま) メンマ炒め煮 (◎ぶたにく ●メンマ ●にんじん ●つきこんにやく ●ピーマン ○あぶら しょうゆ げんえんとりがらスープ さけ みりん ○さとう) 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)	690 835
24火	ソフト麺	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ヶ、3年生以上・中学校大2ヶ 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 ●あかピーマン ●きピーマン ○あぶら す しょうゆ ○さとう しお こしょう) とりうどんスープ (◎とりにく ●あぶらあげ ●にんじん ●ごぼう ●ほししいたけ ●ねぎ ●さば・イワシぶし しょうゆ さけ しお こしょう)	734 988
25水	ごはん	春巻 (○はるまき ○あぶら) マーボーなす (◎とりひきにく ●なす ●たまねぎ ●にんじん ●ピーマン ●しょうが ●にんにく ○あぶら ●みそ しょうゆ ○さとう げんえんとりがらスープ さけ ○かたくりこ) からしあえ (●キャベツ ●もやし ●きゅうり ●にんじん しょうゆ こながらし ○さとう)	784 907
26木	むぎごはん	豆腐ハンバーグのあんかけ (◎うすあじとうふハンバーグ しょうゆ みりん さけ ○さとう ○かたくりこ) 夏野菜カレー (◎ぶたにく ◎とりレバー ○じゃがいも ●かぼちゃ ●たまねぎ ●なす ●あかピーマン ●ピーマン ●コーン ●トマト ●しょうが ●にんにく ○あぶら カレールウ げんえんちゅうのうソース ケチャップ カレーこ) はちみつレモンジュレ (○カットゼリーはちみつレモン ○カクテルゼリー ●みかん ●パイナップル ●おうとう)	818 992
27金	ドイツメニュー コッペパン	フランクフルト (◎ポークフランク) ザワークラウト風サラダ (●キャベツ ●きゅうり ●あかピーマン ●コーン ○あぶら す しお ○さとう こしょう) じゃがいものトマトスープ (◎とりにく ○じゃがいも ●たまねぎ ●にんじん ●エリンギ ●パセリ ●トマト げんえんやさいパイオン しお こしょう)	615 761
30月	ごはん	カラフルチンジャオ (◎ぶたにく しょうゆ ○さとう ●たまねぎ ●たけのこ ●ピーマン ●あかピーマン ●きピーマン ●にんにく ●しょうが ○あぶら オイスターソース しょうゆ しお げんえんとりがらスープ さけ ○かたくりこ) ナムル (○はるさめ ●だいこん ●きゅうり ●にんじん ノンオイルしそドレッシング ○いりごま) 豆腐スープ (◎とうふ ◎とりにく ●ぶなしめじ ●わかめ しょうゆ げんえんとりがらスープ さけ しお こしょう)	658 791
31火	ごはん	さばの味噌煮 (◎さばのみそに) 五目きんぴら (◎ぶたにく ●ごぼう ●たけのこ ●にんじん ●つきこんにやく ●ピーマン しょうゆ みりん ○さとう とうがらし) 麩のみそ汁 (○やきふ ●なまあげ ●たまねぎ ●ぶなしめじ ●さば・イワシぶし ●みそ)	697 860

7・8月 ~暑さに負けない食事をしよう~

毎日のきびしい暑さに負けない食事のポイントは、
①水分と②夏野菜です。
①水分は、のどがかわく前に、こまめにとりましょう。あわててたくさん飲んでも、身体がびっくりしてしまいます。
②夏野菜は、夏バテに立ち向かうためのビタミン・ミネラルをたくさんとることができます。8/26(木)の夏野菜カレーには、かぼちゃ・ナス・トマトが入っています。どれも、暑さで弱った身体に力をくれる野菜です。味わって食べましょう。

7・8月の献立から

7月12日(月)~16日(金)：地産地消ウィーク
16日(金)：第二中学校三年生バイキング給食
8月25日(水)~31日(火)：地産地消ウィーク
26日(木)：食育の日~夏野菜を食べよう~
27日(金)：国際理解給食(ドイツメニュー)

7・8月の地産地消

東根産…米「はえぬき」
山形県産…きゅうり、ナス、ぶなしめじ、えのきたけ、マッシュルーム、牛乳、青大豆、大豆、大豆加工品(豆腐、生揚げ、油揚げ、納豆)、豚肉(地産地消ウィークのみ)
/8月のみ：トマト、かぼちゃ、ピーマン

「パンの日」が変わります!

7月の給食から、パンが登場します。昨年度までと違い、月2回程度・金曜日に提供します。手をきれいに洗って食べましょう。



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。

献立表の調理法やご意見・ご質問は、TEL 42-3015又はEメール kyushoku@higashine.net までどうぞ。

