

令和2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
7月1(水)	ごはん	焼魚(●ほっけ しお) からしあえ(●キャベツ ●もやし ●ほうれんそう ●にんじん しょうゆ こながらし ○さとう) 鶏だんご汁(○とりにくだんご ●だいごん ●ぶなしめじ ●ごぼう ●ねぎ ●しょうが ○さば・イワシぶし ●みそ)	544 648
2(木)	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 ●グリーンピース ○さとう ○かたくりこ) 中華あえ(○はるさめ ●キャベツ ●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(○いちごのジュレ) ……4月に入学お祝いとして食べてもらおうと思っていたデザートです。頑張りみんなに、華あれ!	660 787
3(金)	むぎごはん	ハヤシライス(○ぶたにく ○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 ハヤシルー トマトケチャップ ●トマトピューレ しお げんえんちゅうのうソース ○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 ●キャベツ ●もやし ●きゅうり ●あかピーマン ●きピーマン しょうゆ す ○あぶら ○さとう しお こしょう) デザート(○鉄分入りはちみつゼリー)	771 913
6(月)	ごはん	えびシューマイ(○えびシューマイ) ……小学校 小2ケ、中学校 大2ケ じゃがいものきんぴら(○ぶたにく ○じゃがいも ●ごぼう ●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 いちみつとうがらし) 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 げんえんとりがらすープ しょうゆ さけ しお こしょう)	603 742
7(火)	ごはん	ハンバーグ(○国産の鶏肉と豚肉を使ったハンバーグ) ポテトサラダ(○じゃがいも ●きゅうり ●あかピーマン ●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) 五目汁(○なまあげ ●だいごん ●にんじん ●ごぼう ●こんにやく ●ねぎ ○さば・イワシぶし ●みそ)	662 804
8(水)	むぎごはん	納豆(○けんさんだいなつう) ……減塩小袋しょうゆ ツナフレックあえ(○ツナ ●キャベツ ●もやし ●きゅうり ●にんじん ●コーン しょうゆ) 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)	662 799
9(木)	ごはん	豚肉と麩の野菜あえ(○ぶたにく ●しょうが しょうゆ さけ ○やきふ ○かたくりこ ○あぶら ●たけのこ ●にんじん ●あおだいず みりん ○さとう) おひたし(●キャベツ ●もやし ●ごまつな ●にんじん しょうゆ ○さとう) あさり汁(●たまねぎ ●あさり ●えのきたけ ●わかめ ●さば・イワシぶし ●みそ)	665 799
10(金)	ごはん	いわしの梅煮(○いわしうめ) 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 げんえんとりがらすープ さけ みりん ○さとう ○しろいりごま) キャベツのみそ汁(●キャベツ ●なまあげ ●ぶなしめじ ●さば・イワシぶし ●みそ)	617 740
13(月)	ごはん	焼きようざ(○ぎょうざ) ……小学校 小2ケ、中学校 大2ケ あさづけ(●キャベツ ●だいごん ●きゅうり ●にんじん ●しょうが しお) マーボー豆腐(○豆腐 ●とりにく ●たまねぎ ●にんじん ●ねぎ ●にんにく ●しょうが ○あぶら ●えだまめ しょうゆ ●みそ げんえんとりがらすープ トウバンジャン さけ ○かたくりこ)	654 794
14(火)	ごはん	豚肉シューマイ(○ぶたにくシューマイ) ……小学校 小2ケ、中学校 大2ケ 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) ミネストローネ(○とりにく ○じゃがいも ●たまねぎ ●にんじん ●セロリ ●パセリ ●ホールトマト げんえんやさいパイオン しお こしょう)	672 774
15(水)	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 切干大根の煮物(●きりぼしだいごん ●とりにく ●にんじん ●つきこんにやく ●ほししいたけ ●えだまめ ○あぶら しょうゆ ○さとう みりん さけ) えのきのみそ汁(○えのきたけ ●なまあげ ●たまねぎ ●さば・イワシぶし ●みそ)	667 804
16(木)	ごはん	野菜コロケ(○やさいコロケ ○あぶら) ホイコーロー(○ぶたにく しお こしょう ●キャベツ ●たけのこ ●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 げんえんとりがらすープ ○さとう さけ しょうゆ ○かたくりこ) わかめスープ(○わかめ ●とうふ ●ぶなしめじ ●ねぎ げんえんとりがらすープ しょうゆ さけ こしょう)	703 840
17(金)	むぎごはん	ポークカレー(○ぶたにく ○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) ツナサラダ(○ツナ ●キャベツ ●きゅうり ●きピーマン ●あかピーマン あおじそノンオイルドレッシング) デザート(○国産みかんゼリー)	702 842
20(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 いちみつとうがらし ○しろいりごま) ごぼうサラダ(○ツナ ●ごぼう ●キャベツ ●きゅうり ●にんじん ○ノンエッグマヨネーズ ○あぶら す ○さとう しょうゆ こしょう) 豆腐のみそ汁(○豆腐 ●ぶなしめじ ●ねぎ ●さば・イワシぶし ●みそ)	668 806
21(火)	米粉入りソフト麺	ささかまのいそべ揚げ(○ささかま ○あおのり ○はくりきこ ○あぶら) すりごまあえ(●キャベツ ●もやし ●きゅうり ●にんじん ○しろすりごま しょうゆ ○さとう みりん しお) とりうどんスープ(○とりにく ●あぶらあげ ●ほししいたけ ●ごぼう ●ねぎ ●さば・イワシぶし しょうゆ さけ しお こしょう)	651 922
22(水)	ごはん	さばのみそ煮(○さばのみそ) ナムル(○はるさめ ●もやし ●ほうれんそう ●にんじん ●コーン しょうゆ ○あぶら す ○さとう しお こしょう) 麩汁(○やきふ ●たまねぎ ●えのきたけ ●ごまつな ●さば・イワシぶし しょうゆ しお さけ)	637 781
27(月)	ごはん	焼魚(○ぎんざけ しお) 野菜ソテー(○ぶたにく ●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) 小松菜のみそ汁(○ごまつな ●なまあげ ●たまねぎ ●さば・イワシぶし ●みそ)	641 765
28(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 コールスローサラダ(●キャベツ ●きゅうり ●にんじん ●コーン ○フレンチドレッシング こしょう) 洋風豆腐スープ(○豆腐 ●とりにく ●はくさい ●たまねぎ ●にんじん ●パセリ げんえんやさいパイオン しょうゆ しお こしょう)	645 744
29(水)	むぎごはん	ロースカツ(○ぶたロースカツ ○あぶら) 豆入りキーマカレー(○ミックスビーンズ ●とりにく ●たまねぎ ●にんじん ○あぶら ●にんにく ●しょうが げんえんちゅうのうソース トマトケチャップ さとう しお) フルーツナタデココ(○国産ナタデココ ○はちみつレモンゼリー ●みかんかんづめ ●パイナップルかんづめ ●ももかんづめ)	814 1016
30(木)	ごはん	豆腐ハンバーグのあんかけ(○豆腐ハンバーグ しょうゆ みりん さけ ○さとう ○かたくりこ) あさり入りひじきの炒め煮(○ひじき ●あさり ●ぶたひきに ●つきこんにやく ●にんじん ●ピーマン ○あぶら しょうゆ ○さとう みりん さけ) もやしのみそ汁(●もやし ●キャベツ ●あぶらあげ ●さば・イワシぶし ●みそ)	603 719
31(金)	ごはん	カボチャひき肉フライ(○国産カボチャひき肉フライ ○あぶら) ……小袋減塩ソース 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 ○あぶら す しょうゆ ○さとう しお こしょう) 玉ねぎのみそ汁(●たまねぎ ●あぶらあげ ●えのきたけ ●さば・イワシぶし ●みそ)	633 788

日(曜日)	○主食	お か ず	小学校の熱量 中学校の熱量
8月18(火)	ごはん	えびシューマイ(○えびシューマイ) ……小学校 小2ケ、中学校 大2ケ カラフルチンジャオ(○ぶたにく しょうゆ さけ ○さとう ●たまねぎ ●もやし ●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 げんえんとりがらすープ さけ ○かたくりこ) 春雨スープ(○はるさめ ●にんじん ●チンゲンサイ ●ねぎ ●ほししいたけ ●わかめ げんえんとりがらすープ しょうゆ さけ しお こしょう)	611 753
19(水)	ごはん	豚肉と麩の南蛮ソース(○ぶたにく ●しょうが ●にんにく しょうゆ さけ ○やきふ ○かたくりこ ○あぶら ●にら ●ねぎ す しょうゆ ○さとう いちみつとうがらし) わさびあえ(●もやし ●きゅうり ●キャベツ しょうゆ す ○あぶら しお こなわさび) 五目汁(○なまあげ ●だいごん ●にんじん ●ごぼう ●こんにやく ●ねぎ ●さば・イワシぶし ●みそ)	691 833
20(木)	ごはん	さばのレモン焼き(○さば) 中華風塩昆布漬(●だいごん ●キャベツ ●きゅうり ●あかピーマン ●しおごんぶ しょうゆ す ○さとう しお ○ごまあぶら ○しろいりごま) 玉ねぎのみそ汁(●たまねぎ ●あぶらあげ ●わかめ ●えのきたけ ●さば・イワシぶし ●みそ)	562 670
21(金)	むぎごはん	イカ米粉フライ(○イカ米粉フライ ○あぶら) ハヤシライス(○ぶたにく ●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 ハヤシルー トマトケチャップ ●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) フルーツカクテル(○カクテルゼリー ●みかんかんづめ ●パイナップルかんづめ ●ももかんづめ)	801 951
24(月)	ごはん	焼魚(○ぎんざけ しお) 野菜ソテー(○ぶたにく ●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) えのきのみそ汁(○えのきたけ ●なまあげ ●たまねぎ ●さば・イワシぶし ●みそ)	649 773
25(火)	米粉入りソフト麺	春巻(○はるまき ○あぶら) あさづけ(●キャベツ ●だいごん ●きゅうり ●にんじん ●しょうが しお) 和風うどんスープ(○あぶらあげ ●にんじん ●ごぼう ●ほししいたけ ●ねぎ しょうゆ しお さけ みりん ●さば・イワシぶし)	657 921
26(水)	むぎごはん	山形牛丼(○ぎょうにく さけ ●しょうゆ ●しょうが ●にんにく ○あぶら ●たまねぎ ●つきこんにやく ●グリーンピース さけ みりん ○さとう) わかめのみそ汁(○わかめ ●あぶらあげ ●ぶなしめじ ●ねぎ ●さば・イワシぶし ●みそ) デザート(○青りんごゼリー) ……業者が直接学校に配達します。	638 765
27(木)	ごはん	さんまオレンジ煮(○さんまオレンジに) しょうがあえ(●キャベツ ●もやし ●ごまつな ●にんじん ●しょうが しょうゆ) 豚汁(○ぶたにく ○じゃがいも ●だいごん ●にんじん ●こんにやく ●ごぼう ●ねぎ ●さば・イワシぶし ●みそ)	799 962
28(金)	むぎごはん	あじフリッター(○あじフリッター ○あぶら) ……2ケ 夏野菜カレー(○ぶたにく ○じゃがいも ●たまねぎ ●かぼちゃ ●なす ●ピーマン ●しょうが ●にんにく ○あぶら カレールウ トマトケチャップ げんえんちゅうのうソース カレーこ) 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)	789 941
31(月)	ごはん	照焼きハンバーグ(○国産の鶏肉と豚肉を使ったハンバーグ しょうゆ さけ ○さとう みりん ○かたくりこ) 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) トマトスープ(○とりにく ○じゃがいも ●にんじん ●たまねぎ ●ホールトマト ●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 ○さとう)	653 796

7・8月 ~暑さに負けない食事をしよう~

～いただきます、夏野菜パワー！～栄養満点夏野菜！

みんなはどれくらい知っているかな？暑い夏は、食欲がおとろえたり、からだのだるくなったり、水分不足による「熱中症」にかかったりします。そんな時、トマトやナス、カボチャのような夏野菜をたっぷり食べると、元気になります。そのワケは、

- ① 夏野菜には水分がたくさん！
- ② 明るい色の野菜は、ビタミンなど栄養満点！
- ③ 夏にとれる野菜は暑さに強い！

この三つのパワーのおかげです。1日3回の食事をしっかりとって暑さに負けない体を作りましょう。

7・8月の献立から

7月6日(月)～10日(金) 地産地消ウィーク
8月24日(月)～28日(金) 地産地消ウィーク
26日(水) 山形牛丼…みんなに元気になってほしくて、東根市が特別においしい牛肉を提供してくれたよ。

7・8月の地産地消

東根産…米「はえぬぎ」
山形県産…牛肉(8月26日)、きゅうり、もやし、ごまつな、ほうれんそう、ぶなしめじ、えのきたけ、牛乳、もも、あおだいず、大豆加工品(豆腐、生揚げ、油揚げ、納豆)、なす、豚肉(8月)