



☆毎日つきます
◎スプーンがつきます

令和2年5月分小・中学校給食予定献立表

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	納豆 (◎けんさんだいずなっとう)・・・減塩小袋しょうゆ ピリ辛炒め (◎ぶたにく ●メンマ ●たけのこ ●にんじん ●つきこんにやく ●ピーマン ○あぶら しょうゆ げんえんとりからスープ さけ みりん トウバンジャン) あさりのみど汁 (○じゃがいも ●たまねぎ ◎あさり さけ ◎みそ)	598
			720
7 木	ごはん	かぼちゃコロッケ (○かぼちゃコロッケ ○あぶら)・・・小袋減塩ソース 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 ○あぶら ●えだまめ 27品目アレルギー不使用シチューールウ げんえんやさいパイヨン しお こしょう)	745
			891
8 金	ごはん	さんまオレンジ煮 (◎さんまオレンジに) ごまあえ (●キャベツ ●もやし ●こまつな ●にんじん ○しろいりごま 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 ◎さばぶし しょうゆ しお さけ)	665
			799
11 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 ○かたくりこ) 春雨サラダ (○はるさめ ●キャベツ ●きゅうり ●もやし ●あかピーマン す ○あぶら しょうゆ ○さとう しお こながらし) ビーンズカール(小袋) (◎だいず ◎こさかな (カタクチワシ) ○しろいりごま)	623
			744
12 火	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) あさり入りひじきの炒め煮 (◎ひじき ◎あさり ◎あぶらあげ ●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) 五目汁 (◎ぶたにく ●だいこん ●にんじん ●ごぼう ●ねぎ ◎さばぶし ◎みそ)	662
			790
13 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 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 ○あぶら す しお こしょう しょうゆ ○さとう) えのきのみど汁 (●えのきたけ ◎なまあげ ●たまねぎ ◎さばぶし ◎みそ)	660
			791
14 木	(●むぎ ○ごはん) むぎごはん	ハヤシライス (◎ぎゅうにく ○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 ハヤシルウ ケチャップ ●トマトピューレ げんえんソース しお ○いちごジャム げんえんやさいパイヨン) 海藻サラダ (◎かいそうミックス ●もやし ●きゅうり ●コーン しょうゆ す ○あぶら ○さとう しお こしょう) デザート (○日向夏のゼリー→いちごジュレへ)	663
			797
15 金	ごはん	国産さばしモン焼き (◎さばしモン漬け) 切干大根の煮物 (●きりほしだいこん ◎とりひきにく ●にんじん ●つきこんにやく ○あぶら しょうゆ ○さとう みりん さけ) 新じゃがのみど汁 (○じゃがいも ●たまねぎ ◎あぶらあげ ◎さばぶし ◎みそ)	607
			730
18 月	ごはん (●やさいふりかけ)	和風肉団子 (◎わふうにくだんご)・・・小1・2年1ヶ、3年以上2ヶ、中学校3ヶ 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) もやしのみど汁 (●もやし ◎なまあげ ◎わかめ ◎さばぶし ◎みそ)	662
			820
19 火	米粉入りソフト麺	鶏天ぷら (◎とりてんぷら ○あぶら) 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) 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 ◎さばぶし)	721
			965
20 水	ごはん	えびシューマイ (◎えびシューマイ)・・・小学校小2ヶ、中学校大2ヶ 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 げんえんとりからスープ さけ みりん ○さとう ○しろいりごま) 春雨スープ (○はるさめ ◎ナルト ●にんじん ●チンゲンサイ ●ねぎ げんえんとりからスープ しょうゆ さけ しお こしょう)	588
			721
21 木	ごはん	いわしのかば焼き (◎いわしでんぶんつき ○あぶら しょうゆ さけ みりん ○さとう) 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) 麩のみど汁 (○やきふ ●たまねぎ ●ぶなしめじ ◎わかめ ◎さばぶし ◎みそ)	585
			700

22 金	(●むぎ ○ごはん) むぎごはん 	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 ●グリーンピース ●にんにく ○あぶら カレールウ ケチャップ げんえんソース いちごジャム カレーこ)	783
		コーンコロッケ (○コーンコロッケ ○あぶら) はちみつレモンジュレ (○カットゼリーはちみつレモン ●みかんシロップづけ ●パインアップルシロップづけ ●おうとうシロップづけ)	981
25 月	<small>ちさんちしょう 地産地消ウィーク～29日</small> にごはん	さばのみぞ煮 (◎さばのみそに) おひたし (●キャベツ ●もやし ●ほうれんそう ●にんじん しょうゆ ○さとう) 豚汁 (◎ぶたにく ○じゃがいも ●だいこん ●にんじん ●こんにゃく ●ごぼう ●ねぎ ◎さばぶし ◎みそ)	663
		豚汁 (◎ぶたにく ○じゃがいも ●だいこん ●にんじん ●こんにゃく ●ごぼう ●ねぎ ◎さばぶし ◎みそ)	813
26 火	ごはん 	焼ぎょうざ (◎ぎょうざ)・・・ <small>しょうごうしょう</small> 小学校小2ヶ、 <small>ちゅうがくしょうだい</small> 中学校大2ヶ すりごまあえ (●キャベツ ●もやし ●ごまつな ●にんじん ○しろすりごま しょうゆ ○さとう みりん しお) 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 ●えだまめ しょうゆ ◎みそ げんえんとりがらスープ トウバンジャン さけ ○ごまあぶら ○かたくりこ)	672
		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 ●えだまめ しょうゆ ◎みそ げんえんとりがらスープ トウバンジャン さけ ○ごまあぶら ○かたくりこ)	818
27 水	<small>しょくじの日 食育の日</small> むぎごはん	納豆 (◎けんさんだいずなっとう)・・・ <small>けんさんだいずな</small> 減塩小袋しょうゆ たけのこの煮物 (●たけのこ ◎ぎゅうにく ●こんにゃく ●にんじん ●ほししいたけ しょうゆ さけ みりん ○さとう) 小松菜のみぞ汁 (●ごまつな ◎あぶらあげ ●たまねぎ ◎さばぶし ◎みそ)	606
		小松菜のみぞ汁 (●ごまつな ◎あぶらあげ ●たまねぎ ◎さばぶし ◎みそ)	726
28 木	ごはん	豚肉と蕪の野菜あえ (◎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 ◎あみだいず しょうゆ みりん ○さとう さけ) あさづけ (●キャベツ ●だいこん ●ぎゅうり ●にんじん ●しょうが しお) 玉ねぎのみぞ汁 (●たまねぎ ◎なまあげ ◎わかめ ◎さばぶし ◎みそ)	656
		玉ねぎのみぞ汁 (●たまねぎ ◎なまあげ ◎わかめ ◎さばぶし ◎みそ)	787
29 金	ごはん	焼魚 (◎ぎんざけ しお) シャキシャキサラダ (○じゃがいも ◎かいそうミックス ●ぎゅうり ◎かんとん ●にんじん ○あぶら す しょうゆ ○さとう しお こしょう) すまし汁 (◎とりにく ●たまねぎ ●ほししいたけ ●ごまつな ◎さばぶし しょうゆ しお さけ)	614
		すまし汁 (◎とりにく ●たまねぎ ●ほししいたけ ●ごまつな ◎さばぶし しょうゆ しお さけ)	732

※太字は今日の地産地消です。

※海草には小さい「エビ」や「カニ」等がついていることがあります。

|

