

# 令和4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日 金	ごはん	チキンロイヤル (○チキンロイヤル) ……牛肉エキス、りんごが使用されています シャキシャキサラダ (○じゃがいも ○かいらすミックス ●きゅうり ○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) 大根汁 (○だいこん ●なまあげ ●ねぎ ●さば・イワシがし ●みそ) カリールブルスト (○ポークフランク ケチャップ カレーこ) 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) アイントプフ (○とりにく ○ミックスピーズ ●たまねぎ ●にんじん ●セロリー ○あぶら ●パセリ しろワイン げんえんやさいパイオン しお こしょう)	585 kcal 683 kcal
4月	ドイツメニュー 黒コッパン	焼いたソーセージにトマトベースのソースとカレー粉をかけたやみつきメニュー	667 kcal
5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 いりどり (○とりにく ●たけのこ ●ごぼう ●にんじん ●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) わかめスープ (○わかめ ○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 さけ こしょう)	680 kcal 787 kcal
6月	ごはん	焼魚 (○ぎんざけ) しょうがあげ (●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) 五目汁 (○ぶたにく ●だいこん ●にんじん ●ごぼう ●ねぎ ●さば・イワシがし ●みそ)	604 kcal 718 kcal
7月	混ぜて食べてね 七夕メニュー わかめご飯	スターメンチカツ (○スターポークメンチカツ ○あぶら) ……小袋減塩ソース パンサンデー (○はるさめ ●もやし ●きゅうり ●にんじん しょうゆ す ○あぶら ○ごまあぶら しお ○さとう ○いりごま) じゃが芋汁 (○じゃがいも ●たまねぎ ●あぶらあげ ●さば・イワシがし ●みそ) デザート (○七夕ゼリー) ……業者が直接学校に配達します	706 kcal 835 kcal
8月	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 ○あぶら しょうゆ みりん ○さとう とうがらし) 麩汁 (○やきふ ●たまねぎ ●ぶなしめじ ○わかめ ●さば・イワシがし しょうゆ しお さけ)	639 kcal 791 kcal
11月	地産地消ウィーク ~15日 食パン	照り焼きチキン (○とりにく ●にんにく ●しょうが しょうゆ ○さとう さけ みりん) れんこんサラダ (●れんこん ●キャベツ ●きゅうり ●あかピーマン ●コーン 和風ドレッシング) 豆腐カレースープ (○とうふ ○ぶたにく ●たまねぎ ●にんじん ●ねぎ げんえんやさいパイオン しょうゆ さけ しお カレーこ)	579 kcal 728 kcal
12月	米粉入り ソフト麺	ちくわの磯辺揚げ (○ちくわのいそべてんぷら ○あぶら) 切り干し大根とツナのごま和え (●きりほしだいこん ○ツナ ●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 ○いりごま) 肉うどんスープ (○ぶたにく ●たまねぎ ●ごぼう ●ほししいたけ ●ねぎ ●さば・イワシがし しょうゆ しお さけ みりん)	752 kcal 1013 kcal
13月	ごはん	納豆 (○けんさんだいなづなとう) ……小袋減塩しょうゆ 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) わかめ汁 (○わかめ ○やきふ ●えのきたけ ●ねぎ ●さば・イワシがし ●みそ)	608 kcal 732 kcal
14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) 豆まめサラダ (○ひでんまめ ●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) なすのみそ汁 (●なす ●たまねぎ ●あぶらあげ ●さば・イワシがし ●みそ)	630 kcal 760 kcal
15月	むぎごはん	コーンコロッケ (○コーンコロッケ ○あぶら) ……小袋減塩ソース 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 ●ひでんまめ こめこハヤシルク 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 ○マスカットゼリー ●パイナップル ●ミックスフルーツ【●りんご ●はくとう ●おうとう ●ラ・フランス】)	829 kcal 1040 kcal
19月	ごはん	ケチャップ肉団子 (○ミートボールケチャップあん) ……小学校1~2年生 小2ケ、3年生以上 大2ケ、中学校 大3ケ ツナサラダ (○ツナ ●もやし ●きゅうり ●にんじん ●きピーマン しょうゆ す ○あぶら ○さとう しお こしょう) トマトスープ (○とりにく ○じゃがいも ●たまねぎ ●トマト缶 ●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) のり佃煮 (○のりつくだに)	539 kcal 694 kcal
20月	むぎごはん	東産豚ロースカツ (○けんさんぶたロースカツ ○あぶら) ……小袋減塩ソース 豆入りキーマカレー (○ミックスピーズ ○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) 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	854 kcal 963 kcal
21月	ごはん	焼きギョーザ (○ギョーザ) ……小学校 小2ケ、中学校 大2ケ ひじきの炒め煮 (○ひじき ○とりにく ○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) フィッシュボールスープ (○やさい入りたらボール ●たまねぎ ●にんじん ●ほししいたけ ●こまつな げんえんとりがらスープ しょうゆ しお こしょう)	597 kcal 722 kcal
22月	ごはん	鶏ささみのレモン風味 (○とりささみにく さけ ○かたくりこ ○あぶら しょうゆ ●レモン汁 ○さとう) おかかあえ (●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) 麩のみそ汁 (○やきふ ●たまねぎ ●ぶなしめじ ○わかめ ●さば・イワシがし ●みそ)	595 kcal 716 kcal
25月	ごはん	照り焼きハンバーグ (○こくさんミートハンバーグ しょうゆ さけ ○さとう みりん ○かたくりこ) 和風サラダ (●キャベツ ●もやし ●きゅうり ●にんじん ●コーン ●かつおぶし しょうゆ す ○あぶら ○さとう しお こなわさび) すまし汁 (○とりにく ●あぶらあげ ●だいこん ○わかめ ●さば・イワシがし しょうゆ しお さけ)	638 kcal 775 kcal
26月	ごはん	ホッケフライ (○ホッケのフライ ○あぶら) ……小袋ノンエッグタルタルソース ごまあえ (●キャベツ ●もやし ●きゅうり ●にんじん ○いりごま しょうゆ ○さとう) 玉ねぎのみそ汁 (●たまねぎ ●あぶらあげ ●えのきたけ ●こまつな ●さば・イワシがし ●みそ)	628 kcal 717 kcal
27月	ごはん	ごぼう信田煮 (○ごぼうしのだに) 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) もずくスープ (○もずく ○とうふ ●ほししいたけ ●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)	617 kcal 717 kcal
28月	ごはん	豚豚 (○ぶたにく ●しょうが しょうゆ ○かたくりこ ○あぶら ●たまねぎ ●たけのこ ●にんじん ●ほししいたけ ●ピーマン ケチャップ す みりん ○さとう しょうゆ) 中華風塩昆布漬 (●だいこん ●キャベツ ●きゅうり ●あかピーマン ●しおこんぶ しょうゆ す ○さとう しお ○ごまあぶら ○いりごま) 春雨スープ (○はるさめ ○とりにく ●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)	692 kcal 838 kcal

日(曜日)	○主食	お か ず	小学校の熱量 中学校の熱量
8月19日 金	ごはん	ドライカレー (○とりにく ●ぶたひきにく ●たまねぎ ●にんじん ●ほししいたけ ●えだまめ ●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) フィッシュボールスープ (○やさい入りたらボール ●キャベツ ●にんじん ●ほししいたけ ○わかめ げんえんやさいパイオン しょうゆ しお こしょう) 果物 (●オレンジ)	643 kcal 774 kcal
22月	食パン	デミハンバーグ (○こくさんミートハンバーグ 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) 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 ○さとう しお 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)	582 kcal 742 kcal
23月	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 ○あぶら しょうゆ みりん ○さとう とうがらし) 麩のみそ汁 (○やきふ ●たまねぎ ●ぶなしめじ ○わかめ ●さば・イワシがし ●みそ)	631 kcal 782 kcal
24月	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 しょうがあげ (●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) すまし汁 (○とりにく ●あぶらあげ ●だいこん ○わかめ ●さば・イワシがし しょうゆ しお さけ)	642 kcal 730 kcal
25月	むぎごはん	和風豆腐ハンバーグ (○とうふハンバーグ しょうゆ さけ ○さとう みりん ○かたくりこ) 夏野菜カレー (○ぶたひきにく ○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 ●えだまめ ●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) フルーツポンチサイダー風 (○カットゼリーサイダー風 ○ナタデココ ●ミックスフルーツ【●りんご ●はくとう ●おうとう ●ラ・フランス】 ●パイナップル ●みかん缶 ●レモン汁)	812 kcal 982 kcal
26月	ごはん	いかフライ (○イカフライ ○あぶら) ……小袋減塩ソース 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 しお げんえんとりがらスープ さけ ○かたくりこ) 春雨スープ (○はるさめ ○なると ●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)	677 kcal 783 kcal
29月	黒食パン	紅大豆コロッケ (○けんさんべにだいにコロッケ ○あぶら) ……小袋減塩ソース 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 ○いりごま) 肉団子のスープ (○うすあじにくだんご ○はるさめ ●たまねぎ ●にんじん ●こまつな げんえんやさいパイオン しょうゆ しお こしょう)	670 kcal 807 kcal
30月	ソフト麺	夏野菜のミートソース (○ぶたひきにく ●たまねぎ ●なす ●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 ●トマト トマトピューレ ケチャップ げんえんやさいパイオン げんえんちゅうのうソース あかワイン ○さとう しお こしょう) ツナ大根サラダ (○ツナ ●だいこん ●こまつな ●あかピーマン ○ノンエッグマヨネーズ ○あぶら ○ごまあぶら す ○さとう しょうゆ しお こしょう) デザート (○ピーチゼリー) ……業者が直接学校に配達します	727 kcal 1008 kcal
31月	ごはん	春巻 (○はるまき ○あぶら) マーボーなす (○とりにく ●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) わかめスープ (○わかめ ○とうふ ●ぶなしめじ ●ねぎ げんえんとりがらスープ しょうゆ さけ こしょう)	722 kcal 833 kcal

## 7・8月 ~暑さに負けない食事をしよう~

クイズです！献立表にのっている野菜のうち、夏野菜はどれでしょう？

夏野菜は、当然のことながら夏に育ちます。つまり、暑い夏の乗り切り方を知っている野菜なのです。水分をたくさん含んでいるので身体の熱を冷ましてくれる上に、風邪やだるさに負けないビタミン・ミネラル類も豊富です。

7、8月のおすめは、きゅうり、ナス、ピーマン、トマト、かぼちゃです。

## 7・8月の献立から

7月4日(月)：ドイツメニュー  
7日(木)：七夕メニュー  
11日(月)~15日(金)：地産地消ウィーク  
8月25日(木)~31日(水)：地産地消ウィーク

## 7・8月の地産地消

東根産…米「はえぬき」  
山形県産…米粉、きゅうり、ぶなしめじ、えのきたけ、マッシュルーム、牛乳、秘伝豆、大豆加工品(豆腐、生揚げ、油揚げ、納豆)、りんご、白桃、黄桃、ラ・フランス、豚肉(地産地消ウィークのみ)  
8月のみ：トマト、小松菜、かぼちゃ、紅大豆、ナス、ピーマン

## ご飯と食べる、「かくれビタミン」

学校給食で提供しているご飯には、**ビタミンB1強化米**(色は黄色いご飯)を一緒に炊き込んでいます。ビタミンB1は、毎日とらないと身体から出て行ってしまふけれど、**成長・疲労回復に欠かせないビタミン**です。炊き込んでご飯と一緒に食べても、味や香りは変わりませんので、安心して召し上がってください。

