

# 令和4年11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 kcal	中学校の熱量 kcal
1火	ごはん	さばの味噌煮 (◎さばのみそに) 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) 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)	645	794
2水	ごはん	いかフライ (◎イカフライ ○あぶら) ……小袋減塩ソース 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) ドライカレー (◎とりひきにく ◎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) 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 しお こなわさび)	750	881
4金	ごはん	紅大豆コロッケ (◎けんさんべにだいでコロッケ ○あぶら) ……小袋減塩ソース 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 ○あぶら げんえんとりがらスープ しお こしょう しょうゆ) 大根汁 (●だいこん ◎なまあげ ●ねぎ ◎さば・イワシぶし ◎みそ)	721	838
7月	米粉パン	チリコンカン (◎ミックスピーズ ◎ぶたひきにく ◎とりひきにく ◎ウインナー ●たまねぎ ●にんにく ○あぶら トマト缶 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) 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 しょうゆ す ○あぶら ○さとう しお こしょう) デザート (○県産ラ・フランスゼリー) ……業者が直接学校に配達します。	624	785
8火	ごはん	あじフライ (◎あじフライ ○あぶら) ……小袋減塩ソース カミカミあえ (●きりぼしだいこん ●ツナ ●もやし ●こまつな ●にんじん ●きくらげ しょうゆ す ○さとう ○いりごま) じゃがいも汁 (○じゃがいも ●たまねぎ ◎あぶらあげ ◎さば・イワシぶし ◎みそ)	667	795
9水	ごはん	パンおさつコロッケ (○かぼちゃさつまいもコロッケ ○あぶら) ハヤシライス (◎とりにく ○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 こめこハヤシルウ ケチャップ トマトピューレ) 果物 (●東根産りんご) 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)	741	873
10木	ごはん	えびシューマイ (◎えびシューマイ) ……小学校1,2年生 小2ケ、小学校3年生以上・中学校大2ケ マーボー春雨 (○はるさめ ◎ぶたひきにく ●しょうが ●にんにく ●たまねぎ ●たけのこ ●にんじん ●ほししいたけ ●ねぎ ●えだまめ ○あぶら しょうゆ ◎みそ げんえんとりがらスープ) おひたし (●もやし ●キャベツ ●ほうれんそう ●にんじん ◎かつおぶし しょうゆ ○さとう)	681	795
11金	ごはん	焼魚 (◎ぎんざけ) 豆まめサラダ (◎あおだいず ●キャベツ ●きゅうり ●にんじん ●きピーマン ○あぶら す しょうゆ しお ○さとう こしょう) 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)	609	725
14月	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 ○あぶら ●グリーンピース しょうゆ ○さとう しお ○かたくりこ) ナムル (○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 (○グレーゼリー) ……業者が直接学校に配達します。	658	785
15火	ごはん	五目野菜の肉団子 (◎ごもくやさいのにくだんご) ……小学校1,2年生 1ケ、小学校3年生以上・中学校2ケ じゃがいものきんぴら (◎とりひきにく ○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 とうがらし) 豆腐のみそ汁 (◎とうふ ●えのきたけ ●ねぎ ◎さば・イワシぶし ◎みそ)	615	712
16水	東郷小学校作成献立 つや姫ごはん	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 (◎さつまあげ ●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) 豚汁 (◎ぶたにく ○じゃがいも ●だいこん ●にんじん ●ごぼう ●ねぎ ◎さば・イワシぶし ◎みそ)	673	810
17木	ごはん	いわしの梅じょうゆ煮 (◎いわしのうめじょうゆに) 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) 玉ねぎのみそ汁 (●たまねぎ ◎あぶらあげ ●ぶなしめじ ◎さば・イワシぶし ◎みそ)	619	724
18金	ごはん	ささみと麩のマリネ (◎とりささみにく しお こしょう ○やきふ ○かたくりこ ○あぶら ●たまねぎ ●あかピーマン す ○あぶら しょうゆ ○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) 春雨スープ (○はるさめ ◎なると ◎わかめ ●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)	654	788
21月	黒食パン	フィレオチキン (◎フィレオチキン ○あぶら) 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) カレースープ (◎とりにく ●たまねぎ ●にんじん ●ねぎ カレールウ げんえんやさいパイオン しょうゆ さけ カレーこ)	626	760
22火	第二中学校作成献立 ごはん	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 ●にんじん ●にら ○ごまあぶら) ツナフレックあえ (◎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) げんえんとりがらスープ ○さとう ○いりごま ○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)	616	743
24木	地産地消ウィーク~30日 ごはん	焼きギョーザ (◎国産肉ギョーザ) ……小学校小2ケ、中学校大2ケ 海草サラダ (◎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) すまし汁 (●だいこん ◎とりにく ◎あぶらあげ ◎わかめ ◎さば・イワシぶし しょうゆ しお さけ) お魚ふりかけ (◎おさかなふりかけ)	569	683
25金	麦ごはん (●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) 大根入りなめこ汁 (●なめこ ◎あぶらあげ ●だいこん ●ねぎ ◎さば・イワシぶし ◎みそ) 果物 (●東根産りんご)	618	736
28月	食パン	ハンバーグトマトソース (◎国産ミートハンバーグ ●たまねぎ トマトピューレ 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 ●パセリ げんえんやさいパイオン しお こしょう)	573	733
29火	中華麺	ポテトと米のささみカツ (◎ポテトと米のささみカツ ○あぶら) ……小袋減塩ソース しそ風味漬 (●だいこん ●きゅうり ●キャベツ ●にんじん ●しそ しお ○いりごま) こしょう ○かたくりこ) 五目タンメン風スープ (◎ぶたにく ◎なると ●はくさい ●もやし ●たまねぎ ●にんじん ●ほししいたけ ○あぶら げんえんとりがらスープ しお さけ しょうゆ)	650	826
30水	ごはん	納豆 (◎けんさんだいなとう) ……小袋減塩しょうゆ みそ野菜炒め (◎とりにく ●もやし ●たまねぎ ●キャベツ ●にんじん ●ピーマン ○あぶら ○ごまあぶら げんえんとりがらスープ ◎みそ しょうゆ みりん ○さとう) けんちん汁 (◎なまあげ ●だいこん ●にんじん ●ごぼう ●板こんにやく ○あぶら ●ねぎ ◎さば・イワシぶし しょうゆ さけ しお みりん) こしょう ○かたくりこ)	604	727

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。

## 11月 ~すききらいしないで たべよう~

好き嫌いばかりをしていると、身体に必要な栄養のバランスがとれずらくなったり、小中学生の今こそ育つはずの力や感覚が十分に発達できなかつたりします。苦手なもの、きれいなことは誰にでもありますよね。まずは、「食べられる」の幅をほんの少しだけ広げてみませんか。

**「野菜一切れだけでも毎食食べる」**  
**「しょっぱい味だけじゃなくてたまには酸っぱい味も挑戦してみる」**  
など、できることから変えていきましょう。

### 今日の献立から

1日(火): 新米(令和4年度産)提供開始  
7日(月): 大富中学校3年生バイキング給食  
14日(月): 長静小学校6年生バイキング給食  
16日(水): 東郷小学校作成献立/つや姫ごはん  
22日(火): 第二中学校作成献立  
24日(木)~30日(水): 地産地消ウィーク

### 今日の地産地消

東根産…米(はえぬき)、りんご(9.25日)  
山形県産…米(つや姫)、米粉、大根、はくさい、ねぎ、ぶなしめじ、えのきたけ、なめこ、マッシュルーム、牛乳、県産大豆使用食品(豆腐、生揚げ、油揚げ、納豆)、青大豆、豚肉(地産地消ウィークのみ)

### 東郷小学校作成献立

テーマ: 『赤・黄・緑の食べ物』  
がそろった献立

※バランスのとれた食事で元気いっぱい!! おなかいっぱい!!

### 第二中学校作成献立

テーマ: 『鉄分』が多くとれる献立

※これまでの献立から鉄分を多く含むおかずを選び、バランスと好きなメニューを合わせて決めました!