

毎日つきます。
スプーンがつきます。

令和5年10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	*太字は、今月の地産地消費材です。	小学校の熱量 中学校の熱量 kcal
2 (月)	ごはん	さばの味噌煮 (◎さばみそに) 筑前煮 (◎とりにく ●だいこん ●にんじん ●ごぼう ●つきこんにやく ●えだまめ しょうゆ さけ みりん ○さとう) 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)		703 874
3 (火)	ごはん	イカよせフライ (◎イカよせフライ ○あぶら) ……小袋減塩ソース 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) 東根産りんご (●りんご)		731 836
4 (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) ……小学校・中学校2ケ 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) なめこのみそ汁 (●なめこ ◎とうふ ●ねぎ ◎さば・イワシぶし ◎みそ)		584 726
5 (木)	ごはん	鮭メンチカツ (◎さけメンチカツ ○あぶら) ……小袋減塩ソース 八宝菜 (◎ぶたにく ●はくさい ●たまねぎ ●たけのこ ●にんじん ●ほししいたけ ●チンゲンサイ ●にんにく ●しょうが ○あぶら しょうゆ さけ げんえんとりガラスープ 玉ねぎのみそ汁 (●たまねぎ ●あぶらあげ ◎わかめ ◎さば・イワシぶし ◎みそ) オイスターソース しお こしょう ○かたくりこ)		709 827
6 (金)	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、小学校3年生以上・中学校 大2ケ シャキシャキサラダ (○じゃがいも ◎わかめ ●きゅうり ●かんでん ●あかピーマン ○あぶら す しょうゆ ○さとう しお こしょう) とりごぼう汁 (◎とりにく ◎あぶらあげ ●だいこん ●ごぼう ●ねぎ ●ほししいたけ ◎さば・イワシぶし しょうゆ さけ しお) お魚ふりかけ (◎お魚ふりかけ)		648 746
10 (火)	むぎごはん (●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 米粉ハヤシルウ ケチャップ トマトピューレ 中華あえ (○はるさめ ●もやし ●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) げんえんちゅうのうソース しお デザート (○プリン (乳・卵・大豆ナシ)) ……業者が直接学校に配達します。 ○さとう げんえんやさいパイオン)		689 825
11 (水)	ごはん	ツナメンチカツ (◎ツナメンチカツ ○あぶら) ……小袋減塩ソース メンマ炒め煮 (◎ぶたにく ●メンマ水煮 ●にんじん ●つきこんにやく ●ピーマン ○あぶら しょうゆ げんえんとりガラスープ さけ みりん ○さとう ○いりごま) 大根汁 (●だいこん ◎なまあげ ●ねぎ ◎さば・イワシぶし ◎みそ)		672 806
12 (木)	ごはん	かつおフライタルタルソース (◎かつおフライ ○あぶら) ……小袋タルタルソース 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 ○いりごま) フィッシュボールスープ (◎白身魚と豆腐の団子 ●たまねぎ ●にんじん ●ほししいたけ ◎わかめ げんえんとりガラスープ しょうゆ しお こしょう)		748 862
13 (金)	ごはん	照焼肉団子 (◎うすあじてりやきにくだんご) ……小学校1～2年生 1ケ、3年生以上 2ケ、中学校3ケ すき昆布の煮物 (◎きざみこんぶ ◎さつまあげ ●にんじん ●つきこんにやく ●ほししいたけ ◎だいず ○あぶら しょうゆ ○さとう さけ) 小松菜のみそ汁 (◎こまつな ◎なまあげ ●たまねぎ ◎さば・イワシぶし ◎みそ)		615 720
16 (月)	地産地消ウィーク(～20日) コッペパン	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 寒天サラダ (●かんでん ●だいこん ●きゅうり ●にんじん ●コーン す ○あぶら しょうゆ しお ○さとう こなからし) げんえんやさいパイオン ○さとう しお こしょう) 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。		647 794
17 (火)	ソフト麺	豆腐カツ (◎ひじきとえだまめのとうふカツ ○あぶら) 塩昆布漬 (●だいこん ●キャベツ ●きゅうり ●にんじん ◎しおこんぶ しょうゆ しお) しょうゆ さけ しお) カレーうどん風スープ (◎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 カレーフレーク めんつゆ)		723 1086
18 (水)	ごはん	納豆 (◎けんさんだいずなとう) ……小袋減塩しょうゆ みそ野菜炒め (◎ぶたにく ●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 げんえんとりガラスープ ◎みそ しょうゆ みりん ○さとう かぼちゃ団子汁 (○おじゃがもち (かぼちゃ) ◎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)		672 790
19 (木)	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 豆まめサラダ (◎青大豆 ●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) 春雨スープ (○はるさめ ◎なると ●にんじん ●チンゲンサイ ●ねぎ げんえんとりガラスープ しょうゆ さけ しお こしょう)		674 769
20 (金)	山形芋煮献立 ごはん	紅大豆コロッケ (◎べにだいずコロッケ ○あぶら) ……小袋減塩ソース すりごまあえ (●もやし ●きゅうり ●にんじん ○すりごま しょうゆ ○さとう みりん しお) いもこ汁 (◎ぶたにく ◎さといも ●つきこんにやく ●ごぼう ●ぶなしめじ ●ねぎ しょうゆ ○さとう さけ)		666 765
23 (月)	食パン	カレーコロッケ (○カレーコロッケ ○あぶら) ツナだいこんサラダ (◎ツナ ●だいこん ●きゅうり ●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) ミートボールトマトスープ (◎うすあじとりにくにくだんご ●キャベツ ●たまねぎ ●ぶなしめじ ●にんじん ●トマト缶 げんえんやさいパイオン しお こしょう)		609 756
24 (火)	ごはん	春巻 (○はるまき ○あぶら) 大根のそぼろ煮 (◎とりひきにく ●だいこん ●たまねぎ ●にんじん ●ほししいたけ ●えだまめ しょうゆ さけ みりん ○さとう ○かたくりこ) 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)		647 746
25 (水)	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 ●ほししいたけ ○あぶら ●グリーンピース しょうゆ ○さとう さけ 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 ●あかピーマン しょうゆ す ○ごまあぶら ○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。		597 712
26 (木)	むぎごはん (●むぎ ○ごはん)	チキンカレー (◎とりにく ◎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) 海そうサラダ (◎かいそうミックス ●だいこん ●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 (○お米 de スイートポテト) ……業者が直接学校に配達します。		706 838
27 (金)	ごはん	いわしの梅じょうゆ煮 (◎いわしのうめじょうゆに) 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) わかめスープ (◎わかめ ◎とうふ ●ほししいたけ ●ねぎ げんえんとりガラスープ しょうゆ さけ しお こしょう)		564 658
30 (月)	米粉食パン	パンクンデミハンバーグ (◎うすあじかぼちゃ型ハンバーグ 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) 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) 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)		568 688
31 (火)	ごはん	とりささみのレモン風味 (◎とりささみ さけ ○かたくりこ ○あぶら しょうゆ ●レモン汁 ○さとう) しょうががえ (●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・イワシぶし ◎みそ)		649 786

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。 ※海そうや貝類には小さい「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。

10月 ～食べ物の働きについて知ろう～

※食べ物はみなさんの体の中でのいろいろな「はたらき」をしていて、そのはたらきにより、大きく3つの仲間「あか・き・みどり」に分けることができます。

じょうぶな体を作るには、この3つの仲間をたくさんおぼえて、かたよらないようにうまく組み合わせて食べることが大切です。

◎給食の献立には「あか・き・みどり」の仲間の食べ物が毎日そろっています。できるだけ残さないようにして、3つの仲間の食べ物を上手に体に取り入れましょう!!

今日の献立から

16日(月)～20日(金) 地産地消ウィーク
10日(火) 東根中部小学校6年生バイキング給食
16日(月) 第三中学校3年生バイキング給食
25日(水) 東郷小学校6年生バイキング給食
26日(木) 大富小学校6年生バイキング給食
20日(金) 山形芋煮献立

今日の地産地消

東根市産…米 (はえぬぎ)、りんご
山形県産…牛乳、米粉、さといも、だいこん、ねぎ、きゅうり、大豆、県産大豆使用 (豆腐・生揚げ・油揚げ・納豆)、青大豆、なめこ、えのきたけ、ぶなしめじ、マッシュルーム、豚肉・鶏肉 (地産地消ウィークのみ)

☆山形県内の芋煮☆ いろいろな味を試してみよう!

村山

牛肉、しょうゆ味、平こんにやく

最上

豚肉、しょうゆ味もみそ味も、きのこ

置賜

牛肉、しょうゆ味、米こんにやく、人参、大根

庄内

豚肉、みそ味、油揚げ (村山でいう生揚げ)

献立表の調理法やご意見・ご質問は、TEL42-3015又はEメール kyushoku@higashine.net までどうぞ。