

毎日つきます。
スプーンがつきます。

令和5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 | *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 |
|-----------|-----------------------|---|-------------------|--------------------------|
| 1 (水) | ごはん ※今日より新米になります | チキンカツ (◎国産鶏肉チキンカツ ○あぶら) ……小袋減塩ソース すりごまあえ (●キャベツ ●もやし ●にんじん ○すりごま しょうゆ ○さとう みりん しお) さつまい (◎ぶたにく ○さつまいも ●だいこん ●ごぼう ●ねぎ ●板こんにやく ○さば・イワシがし ○みそ) | | 665 766 |
| 2 (木) | ごはん | 照焼ハンバーグ (◎国産ミートハンバーグ しょうゆ さけ ○さとう みりん ○かたくりこ) わさびあえ (●キャベツ ●もやし ●きゅうり ●にんじん しょうゆ す ○あぶら しお こなわさび) すまし汁 (●だいこん ●なまあげ ●ぶなしめじ ○さば・イワシがし しょうゆ しお さけ) | | 609 743 |
| 6 (月) | 食パン | 豆入りキーマカレー (◎ミックドビーンズ ◎ぶたひきにく ●たまねぎ ●にんじん ○あぶら ●にんにく ●しょうが げんえんやさいブイオン げんえんちゅうのうソース 春雨サラダ (○はるさめ ●キャベツ ●もやし ●にんじん ●コーン しょうゆ す ○あぶら ○さとう しお こしょう) カレールウ トマトケチャップ 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。 ○さとう しお カレーこ) | | 656 804 |
| 7 (火) | 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 ビーフン炒め (◎ぶたにく ○ビーフン ●キャベツ ●たまねぎ ●にんじん ●ピーマン ○あぶら げんえんとりガラスープ しお こしょう しょうゆ) 大根汁 (●だいこん ●あぶらあげ ●わかめ ●さば・イワシがし ○みそ) | | 640 747 |
| 8 (水) | ごはん | ごまかつ納豆 (◎けんさんだいずなっとう ◎かつおぶし ○いりごま) ……小袋減塩しょうゆ カレーコロッケ (○カレーコロッケ ○あぶら) 豚汁 (◎ぶたにく ○じゃがいも ●だいこん ●にんじん ●板こんにやく ●ごぼう ●ねぎ ●さば・イワシがし ○みそ) | | 692 813 |
| 9 (木) | ごはん | 焼きょうざ (◎やきょうざ) ……小学校 小2ケ、中学校 大2ケ 中華風塩昆布漬け (●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) 麩汁 (○やきふ ●たまねぎ ●わかめ ●さば・イワシがし しょうゆ しお さけ) | | 539 650 |
| 10 (金) | ごはん | 春巻 (○はるまき ○あぶら) 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 ●えだまめ しょうゆ さけ みりん ○さとう) 春雨スープ (○はるさめ ●ぶなしめじ ●にんじん ●ねぎ ●しょうが げんえんとりガラスープ しょうゆ さけ しお こしょう) | | 646 746 |
| 13 (月) | こめWコッペパン | パンやおさつコロッケ (○かぼちゃとさつまいものコロッケ ○あぶら) ……小袋減塩ソース 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) 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 げんえんやさいブイオン しお こしょう) | | 610 730 |
| 14 (火) | 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 大根のそぼろあん (◎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) 東根産りんご (●りんご) | | 630 716 |
| 15 (水) | ごはん | きんぴら肉団子 (◎うすあじきんぴらにくだんご) ……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) 豆腐スープ (◎とうふ ◎わかめ ●ねぎ しょうゆ げんえんとりガラスープ さけ しお こしょう) | | 555 640 |
| 16 (木) | ごはん | さばの味噌煮 (◎さばみそに) 五目ひじき (◎芽ひじき ◎あぶらあげ ◎あおだいず ●つきこんにやく ●にんじん ○あぶら しょうゆ ○さとう みりん さけ) ハウレンソウと厚揚げのみそ汁 (●ほうれんそう ●なまあげ ●たまねぎ ●さば・イワシがし ○みそ) | | 681 845 |
| 17 (金) | 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 筑前煮 (◎とりにく ●だいこん ●にんじん ●ごぼう ●板こんにやく ●えだまめ しょうゆ さけ みりん ○さとう) えのきのみそ汁 (●えのきたけ ◎あぶらあげ ●たまねぎ ●さば・イワシがし ○みそ) | | 696 800 |
| 20 (月) | むぎごはん (●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) 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 (○豆乳パナコッタ等) ……業者が直接学校に配達します。 | | 645 770 |
| 21 (火) | 中華麺 | 豆腐カツ (◎ひじきとえだまめのとうふカツ ○あぶら) ……小学校1ケ、中学校2ケ しそ風味あえ (●だいこん ●きゅうり ●にんじん ●しそ しょうゆ ○いりごま) みそラーメンスープ (◎とりひきにく ●たまねぎ ●もやし ●にんじん ●コーン ●ねぎ ●にんにく ○あぶら ◎みそ トウバンジャン みそラーメンのもと しお) | | 605 876 |
| 22 (水) | ごはん | いかねぎカツ (◎いかねぎカツ ○あぶら) ……小袋減塩ソース 肉じゃが (◎ぶたにく ○じゃがいも ●たまねぎ ●にんじん ●つきこんにやく ●えだまめ しょうゆ ○さとう さけ みりん) 和風サラダ (●だいこん ●きゅうり ●にんじん ●コーン しょうゆ す ○あぶら しお ○さとう こなわさび) | | 712 822 |
| 24 (金) | 地産地消ウィーク(～30日) 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) 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 (○県産ラ・フランスゼリー) ……業者が直接学校に配達します。 | | 598 713 |
| 27 (月) | つや姫ごはん | 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 さけ) からしあえ (●キャベツ ●もやし ●にんじん しょうゆ こなからし ○さとう) 五目汁 (◎なまあげ ●だいこん ●にんじん ●ごぼう ●ねぎ ●さば・イワシがし ○みそ) | | 614 751 |
| 28 (火) | ごはん | 納豆 (◎けんさんだいずなっとう) ……小袋減塩しょうゆ ささみのさっぱりあえ (◎とりささみ さけ しお こしょう ○やきふ ○かたくりこ ○あぶら ●たまねぎ ●にんじん ●えだまめ しょうゆ す みりん ○さとう) 大根入りわかめスープ (◎わかめ ●だいこん ●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) | | 646 760 |
| 29 (水) | むぎごはん (●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 豚キムチ丼の具 (◎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) ●もやし ●キャベツ ●たまねぎ ●にんじん 東根産りんご (●りんご) ○ごまあぶら しょうゆ げんえんとりガラスープ ○さとう ○いりごま ○かたくりこ) | | 752 864 |
| 30 (木) | 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) 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) ○さとう げんえんやさいブイオン 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 ●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 げんえんちゅうのうソース しお) | | 724 885 |

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。

11月 ～好き嫌いしないで何でも食べよう～

☆いろんな食べ物にチャレンジしよう!

いろいろな食材や味を体験することは、単に栄養を摂取するだけでなく、味覚の発達にもつながります。きらいなものでも何年後かに食べられるようになることもあるので、食わず嫌いにならずに少しずつでも食べる努力をしてみましょう。

今日の献立から

24日(金)～30日(木) 地産地消ウィーク
6日(月) 大富中学校3年生バイキング給食
16日(木) 第一中学校作成献立「鉄分が多くとれる献立」
20日(月) 小田島小学校6年生バイキング給食
24日(金) 長瀬小学校6年生バイキング給食
27日(月) 「つや姫ごはん」の日
30日(木) 大富小学校作成献立「赤・黄・緑の仲間の食べ物」がそろった献立

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、だいこん、ねぎ、大豆、県産大豆
使用(豆腐・生揚げ、油揚げ・納豆)、青大豆、えのきたけ、ぶなしめじ、豚肉・鶏肉(地産地消ウィークのみ)

第一中学校作成献立

「鉄分」が多くとれる献立

※「ひじき・ほうれん草・厚揚げ」等「鉄分」を多く含む食べ物は、「学習＆運動」の能力向上につながります。たくさん食べましょう!

大富小学校作成献立

「赤・黄・緑の仲間の食べ物」がそろった献立

※「赤・黄・緑の仲間の食べ物」をそろえてみんなが好きな献立を考えたなら、栄養のバランスがとれた献立ができました。

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。