

毎日つきます。

スプーンがつきます。

# 令和5年9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 中学校の熱量
1 (金)	むぎごはん スプーン (●むぎ ○ごはん)	パンプおさつコロッケ (○かぼちゃとさつまいものコロッケ ○あぶら) チキンカレー (○とりにく ○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) 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 ○かつおぶし)	750 876
4 (月)	食パン	ハンバーグトマトソース (○こくさんミートハンバーグ ●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 しお) ツナだいこんサラダ (○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) コンソメスープ (○ベーコン ○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)	624 796
5 (火)	ごはん	豆腐カツ (○ひじきとえだまめのとうふカツ ○あぶら) コールスローサラダ (●キャベツ ●きゅうり ●にんじん ●コーン フレンチドレッシング こしょう) わかめ汁 (○わかめ ●たまねぎ ●なまあげ ○さば・イワシがし ○みそ) ひじきのり (○鉄分入りひじきのり)	619 825
6 (水)	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、3年生以上・中学校2ケ 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 こなからし ○さとう) もずくスープ (○もずく ○とうふ ○とりにく ●ほししいたけ ●ねぎ げんえんとりガラスープ しょうゆ しお さけ こしょう)	567 653
7 (木)	ごはん	赤魚の照り焼き (○あかうおしょうゆづけ) じゃがいものカレー炒め (○ぶたにく ○じゃがいも ●たまねぎ ●にんじん ●ピーマン ●にんにく ○あぶら カレーこ げんえんとりガラスープ しょうゆ しお こしょう) 大根汁 (●だいこん ○あぶらあげ ●ぶなしめじ ○わかめ ○さば・イワシがし ○みそ)	635 767
8 (金)	ごはん	チキンカツ (○チキンカツ ○あぶら) ……小袋減塩ソース 切干大根のごまあえ (●きりぼしだいこん ○ツナ ●きゅうり ●キャベツ ○いりごま しょうゆ ○さとう みりん) 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)	671 764
11 (月)	地産地消ウィーク(～15日) 黒コッペパン スプーン	タラフライ (○タラフライ ○あぶら) ……小袋減塩ソース 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) げんえんやさいパイオン ○さとう しお こしょう) 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)	740 895
12 (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 豚肉と麩の野菜あえ (○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 ●えだまめ みりん ○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 ●ぶなしめじ ●ねぎ ○さば・イワシがし しょうゆ しお さけ)	815 975
13 (水)	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 トウパンジャン ○あぶら ○みそ ○さとう しお こしょう ○ごま油 ○かたくりこ) ピリ辛ホイコーロー (○ぶたにく さけ しょうゆ オイスターソース ●キャベツ ●たけのこ ●たまねぎ ●にんじん ●ピーマン ●ほししいたけ ●にんにく ●しょうが) 豆腐のみそ汁 (○とうふ ○わかめ ●えのきたけ ●ねぎ ○さば・イワシがし ○みそ)	761 885
14 (木)	ごはん	豆腐ハンバーグのあんかけ (○うすあじとうふバーグ しょうゆ みりん さけ ○さとう ○かたくりこ) 豆まめサラダ (○青大豆 ●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) すまし汁 (○とりにく ●たまねぎ ●ほししいたけ ●こまつな ○さば・イワシがし しょうゆ しお さけ)	613 730
15 (金)	むぎごはん スプーン (●むぎ ○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1~2年生1ケ、3年生以上2ケ、中学校3ケ ひき肉のカレー (○とりひきにく ○じゃがいも ●たまねぎ ●にんじん ●にんにく ○あぶら ●えだまめ 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) 菊花あえ (●ぶなしめじ しょうゆ みりん ●さくのはな す ●もやし ●ほうれんそう)	694 864
19 (火)	ごはん	照焼チキン (○とりにく ●にんにく ●しょうが しょうゆ ○さとう さけ みりん) しょうがあえ (●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) 大根汁 (●だいこん ○なまあげ ●ねぎ ○さば・イワシがし ○みそ)	600 725
20 (水)	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 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) なめこのみそ汁 (●なめこ ○とうふ ●ねぎ ○さば・イワシがし ○みそ)	737 854
21 (木)	ごはん	さばの生姜煮 (○さばのしょうがに) 五目きんぴら (○ぶたにく ●ごぼう ●たけのこ ●にんじん ●つきこんやく ●ピーマン ○いりごま ○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 ○とりにく ○わかめ ○さば・イワシがし しょうゆ しお さけ)	654 812
22 (金)	むぎごはん スプーン (●むぎ ○ごはん)	焼きようざ (○やきぎょうざ) ……小学校小2ケ、中学校大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) トウパンジャン さけ ○かたくりこ) 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 げんえんとりガラスープ)	670 815
25 (月)	むぎごはん スプーン (●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) 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 (○ブルーベリーゼリー) ……業者が直接学校に配達します。	639 761
26 (火)	ソフト麺	ミートソース (○とりひきにく ●たまねぎ ●にんじん ●マッシュルーム ●グリーンピース ○あぶら トマトピューレ ケチャップ げんえんちゅうのうソース ○さとう しお げんえんやさいパイオン こしょう) 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 ●あかピーマン ●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 (いちご)) ……業者が直接学校に配達します。	655 919
27 (水)	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、3年生以上・中学校大2ケ 肉じゃが (○ぶたにく ○じゃがいも ●たまねぎ ●にんじん ●えだまめ しょうゆ さけ みりん ○さとう) あさりのみそ汁 (○あさり さけ ●たまねぎ ○わかめ ○さば・イワシがし ○みそ)	660 772
28 (木)	ごはん	ホッケフライ (○ホッケフライ ○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 ●ぶなしめじ ○すりごま しょうゆ ○さとう みりん しお) 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 ●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)	617 711
29 (金)	お月見メニュー ごはん	お月見ハンバーグ (○うすあじうすさき型ハンバーグ しょうゆ ○さとう さけ みりん ○かたくりこ) しそ風味あえ (●だいこん ●きゅうり ●にんじん ●しそこ しょうゆ ○いりごま) さつま汁 (○とりにく ○さつまいも ●だいこん ●ごぼう ●ねぎ ●つきこんやく ○さば・イワシがし ○みそ) デザート (○十五夜デザート (こくさんみかんゼリー)) ……業者が直接学校に配達します。	675 775

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。

### 9月 ~規則正しい食生活をしよう~

長い夏休みが終わりました。みなさんの毎日は学校を中心にした生活に切り替わりましたか？

「生活のリズム」は、朝・昼・夕の食事を決まった時間に食べることで上手に整えることができます。

特に1日の始まりの朝ごはんは欠かさず食べるようにしましょう。

### 今日の献立から

11日(月)～15日(金) 地産地消ウィーク

25日(月) 大森小学校6年生バイキング給食

26日(火) 高崎小学校6年生バイキング給食

29日(金) お月見メニュー

### 今日の地産地消

東根市産…米 (はえぬき)

山形県産…牛乳、きゅうり、赤ピーマン、黄ピーマン、ねぎ、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)

### お月見

旧暦の8月15日を十五夜といっ  
て、昔から月を見る風習がありま  
した。この日はすすきや月見だ  
んご、さといもなどを供えます。ま  
た旧暦の9月13日を十三夜と  
いっておなじようにお供えもの  
を、月をながめます。

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。