

令和6年4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 |
|-----------|--|---|-------------------|--------------------------|
| 9 (火) | 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 ●つきこんやく ●グリーンピース ○さとう ○かたくりこ) | | 595 |
| | | コーンあえ (○ツナ ●もやし ●キャベツ ●きゅうり ●コーン しょうゆ ○さとう) | | |
| | | 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) | | 717 |
| 10 (水) | ごはん | 筑前煮 (○とりにく ○なまあげ ●たけのこ ●にんじん ●ごぼう ●れんこん ●板こんにやく ●えだまめ しょうゆ さけ みりん ○さとう) | | 575 |
| | | 白菜のおかかあえ (●はくさい ●もやし ●ほうれんそう ●にんじん ○かつおぶし しょうゆ) | | |
| | | デザート (○いちごゼリー) ……業者が直接学校に配達します。 | | 684 |
| 11 (木) | 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 | | 580 |
| | | 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) | | |
| | | 豆腐スープ (○とうふ ○わかめ ●ぶなしめじ ●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) | | 698 |
| 12 (金) | 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 ●マッシュルーム 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) | | 672 |
| | | キャベツのコンソメスープ (○ペーコン ●キャベツ ●たまねぎ ●にんじん げんえんやさいパイオン しお こしょう) | | |
| | | フルーツナタデココ (○ナタデココ ●みかん缶 ●パイ缶 ●ミックسدフルーツ (●りんご ●はくとう ●おうとう ●ラ・フランス) ●レモン汁) | | 825 |
| 15 (月) | 地産地消ウィーク(~19日) ごはん | パンプおさつコロケ (○かぼちゃとさつまいものコロケ ○あぶら) | | 781 |
| | | 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 ○さとう げんえんやさいパイオン) | | |
| | | 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 ●マッシュルーム 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) | | 916 |
| 16 (火) | ごはん | チキンカツ (○国産鶏肉のチキンカツ ○あぶら) ……小袋減塩ソース | | 669 |
| | | 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) | | |
| | | なめこのみそ汁 (●なめこ ○とうふ ●ねぎ ○さば・イワシぶし ○みそ) | | 770 |
| 17 (水) | ごはん | ケチャップ肉団子 (○ケチャップにくだんご) ……小学校・中学校2ケ | | 634 |
| | | 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 ●ほししいたけ ○あぶら げんえんとりガラスープ しお こしょう しょうゆ) | | |
| | | 麩汁 (○やきふ ●たまねぎ ○わかめ ○さば・いわしぶし しょうゆ しお さけ) | | 740 |
| 18 (木) | 入学・進級おめでとう献立 たけのこごはん (●○たけのこの具 ○ごはん) | きのこ信田煮 (○きのこ信田) | | 640 |
| | | わかめ入りしょうがあえ (○わかめ ●キャベツ ●もやし ●にんじん ●しょうが しょうゆ) お祝いクレープ (○いちごクレープ (乳・卵・落花生・そばナシ)) | | |
| | | すまし汁 (○とりにく ●はくさい ●えのきたけ ●ねぎ ○さば・イワシぶし しょうゆ しお さけ) ……業者が直接学校に配達します。 | | 683 |
| 19 (金) | ごはん | 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 ●ピーマン みりん ○さとう) | | 685 |
| | | 玉ねぎのみそ汁 (●たまねぎ ○なまあげ ●ぶなしめじ ○さば・イワシぶし ○みそ) | | |
| | | ひじきのり (○鉄分入りひじきのり) | | 829 |
| 22 (月) | ごはん | 野菜コロケ (○やさしいコロケ ○あぶら) ……小袋減塩ソース | | 766 |
| | | 彩りあえ (○ツナ ●キャベツ ●もやし ●ほうれんそう ●にんじん しょうゆ みりん) | | |
| | | ポークカレー (○ぶたにく ○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) | | 924 |
| 23 (火) | 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 | | 663 |
| | | 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) | | |
| | | とりごぼう汁 (○とりにく ○あぶらあげ ●だいこん ●ごぼう ●ほししいたけ ○さば・イワシぶし しょうゆ さけ しお) | | 756 |
| 24 (水) | ごはん | 鶏肉のさっぱり焼き (○とりにく ●にんにく ●しょうが しょうゆ す ○さとう さけ) | | 624 |
| | | 五目きんぴら (○ぶたにく ●ごぼう ●たけのこ ●にんじん ●ピーマン ○あぶら しょうゆ みりん ○さとう とうがらし) | | |
| | | みそけんちん汁 (○とうふ ●だいこん ●にんじん ●板こんにやく ●ねぎ ○あぶら ○さば・イワシぶし ○みそ さけ) | | 753 |
| 25 (木) | ごはん | さばの味噌煮 (○さばみそ) | | 637 |
| | | 春色おひたし (●キャベツ ●もやし ●ほうれんそう ●コーン しょうゆ こなからし ○さとう) | | |
| | | 新じゃが汁 (○じゃがいも ●たまねぎ ○あぶらあげ ○さば・イワシぶし ○みそ) | | 791 |
| 26 (金) | 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2ケ・中学校3ケ | | 617 |
| | | 切干大根とツナのごまあえ (●きりぼしだいこん ○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) | | |
| | | わかめのみそ汁 (○わかめ ○なまあげ ●ぶなしめじ ●ねぎ ○さば・イワシぶし ○みそ) | | 767 |
| 30 (火) | ごはん | ささみのレモンフライ (○薫るレモンのささみフライ ○あぶら) ……小学校2ケ、中学校3ケ | | 634 |
| | | 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) | | |
| | | カレースープ (○ぶたにく ●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 しお カレーこ) | | 787 |

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。