

令和6年5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
1 (水)	こどもの白献立 わかめごはん (○わかめ ○ごはん)	かぶと型ハンバーグ (○うすあじかぶと型ハンバーグ)	デザート (○こどもの白三色ゼリー) ……業者が直接学校に配達します。	694
		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) 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 ○さば・イワシぶし しょうゆ しお さけ)		798
2 (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		649
		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)	中華風大根スープ (○うすあじとりにくだんご ●だいこん ●ぶなしめじ ●こまつな げんえんとりガラスープ しょうゆ さけ しお こしょう)	757
7 (火)	ご は ん	コーンコロッケ (○コーンコロッケ ○あぶら)		803
		小松菜サラダ (●こまつな ○とりささみフレーク ●キャベツ ●もやし ●きゅうり しょうゆ ○あぶら ○ごまあぶら す ●レモン汁 ○さとう しお こしょう)	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 げんえんソース カレーこ)	942
8 (水)	ご は ん	牛丼の具 (○ぎゅうにく さけ しょうゆ ●しょうが ●にんにく ○あぶら ●たまねぎ ●つきこんにやく ●グリーンピース みりん ○さとう)		583
		豆腐のみそ汁 (○とうふ ○わかめ ●ねぎ ○さば・イワシぶし ○みそ)	くだもの (●オレンジ)	698
9 (木)	ご は ん	豆腐野菜ナゲット (○豆腐野菜ナゲット ○あぶら) ……小学校2ケ、中学校3ケ		714
		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)	麺汁 (○やきふ ●たまねぎ ●ぶなしめじ ○さば・イワシぶし しょうゆ しお さけ) トウバンジャン ○あぶら ○みそ ○さとう しお こしょう ○ごまあぶら ○かたくりこ)	891
10 (金)	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)		685
		ツナ大根サラダ (○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 す ○さとう しょうゆ こしょう)	じゃが芋汁 (○じゃがいも ●たまねぎ ●あぶらあげ ○さば・イワシぶし ○みそ)	807
13 (月)	コッペパン	ポークチャップ (○ぶたにく 白ワイン しお こしょう ●たまねぎ ○あぶら ケチャップ げんえんソース ○かたくりこ)		623
		ごぼうサラダ (○ツナ ●ごぼう ●きゅうり ●にんじん ノンエッグマヨネーズ ○あぶら す ○さとう しょうゆ こしょう)	デザート (○豆乳パナコッタ (レモン)) ……業者が直接学校に配達します。	775
14 (火)	ご は ん	焼魚 (○ぎんぎけ) しょうゆ しお こしょう)		622
		ひじき入り野菜ソテー (○ひじき ○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 げんえんやさいブイオン)	春雨スープ (○はるさめ ○とりにく ●にんじん ●チンゲンサイ げんえんとりガラスープ しょうゆ さけ しお こしょう)	748
15 (水)	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)		596
		海そうサラダ (○かいそうサラダ ●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)	コンソメスープ (○ベーコン ○じゃがいも ●たまねぎ ●にんじん パセリこ げんえんやさいブイオン しお こしょう)	711
16 (木)	麦ごはん (●むぎ ○ごはん)	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) ●キャベツ ●にんじん ●ねぎ ○ごまあぶら しょうゆ)		685
		ずまし汁 (●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) げんえんとりガラスープ ○さとう ○いりごま ○かたくりこ)	ストロベリーカクテル (○いちごゼリー ●みかん缶 ●パイン缶 ●ミックスフルーツ (●りんご ●はくと ●おうとう ●ラ・フランス))	833
17 (金)	ご は ん	ちくわの磯辺揚げ (○ちくわいそべてんがら ○あぶら)		681
		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)	もずくスープ (○もずく ○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 しお さけ こしょう ○かたくりこ)	788
20 (月)	パンプキン コッペパン	照焼肉団子 (○うすあじてりやきにくだんご) ……小学校2ケ、中学校3ケ		566
		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)	大根入りわかめスープ (○わかめ ●だいこん ○とりにく ●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)	740
21 (火)	地産地消ウィーク(～27日) ご は ん	カレーコロッケ (○カレーコロッケ ○あぶら)		649
		おかひじき入からしあえ (●キャベツ ●もやし ●おかひじき ●にんじん しょうゆ こなからし ○さとう)	豚汁 (○ぶたにく ○じゃがいも ●だいこん ●にんじん ●つきこんにやく ●ごぼう ●ねぎ ○さば・イワシぶし ○みそ) お魚ふりかけ (○おさかなふりかけ)	773
22 (水)	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) ……小袋ノンエッグタルタルソース		693
		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)	なめこ汁 (●なめこ ○とうふ ●ねぎ ○さば・イワシぶし しょうゆ しお さけ)	787
23 (木)	ご は ん	納豆 (○けんさんだいずなっとう) ……小袋減塩しょうゆ		698
		豚肉と麩の野菜あえ (○ぶたにく しお こしょう 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 ●コーン しょうゆ ○さとう みりん)	小松菜のみそ汁 (●こまつな ●あぶらあげ ●たまねぎ ○さば・イワシぶし ○みそ)	828
24 (金)	麦ごはん (●むぎ ○ごはん)	棒ぎょうざ (○ぎょうざ ○あぶら)		709
		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)	中華スープ (○かまぼこ ●たまねぎ ●ぶなしめじ ●チンゲンサイ げんえんとりガラスープ しょうゆ さけ しお こしょう) トウバンジャン さけ ○かたくりこ)	829
27 (月)	コッペパン	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		634
		コールスローサラダ (●キャベツ ●きゅうり ●にんじん ●きピーマン フレンチドレッシング こしょう) ●豆乳 しお こしょう)	コーンポタージュ (○ベーコン ●コーンペースト ●たまねぎ ●コーン ●マッシュルーム ○豆乳バター 28品目不使用シチュールウ パセリこ げんえんやさいブイオン)	761
28 (火)	ご は ん	デミハンバーグ (○国産ミートハンバーグ デミグラスソース ケチャップ げんえんソース 赤ワイン みりん ○さとう))		634
		シャキシャキサラダ (○じゃがいも ○かいそうサラダ ●きゅうり ●かんでん ●にんじん ○あぶら す しょうゆ ○さとう しお こしょう)	トマトスープ (○とりにく ●たまねぎ ●トマト缶 ●ぶなしめじ パセリこ げんえんやさいブイオン しお こしょう ○さとう)	777
29 (水)	ご は ん	さばの生姜煮 (○さばしょうがに)		664
		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)	あさりのみそ汁 (○あさり さけ ●たまねぎ ●あぶらあげ ○わかめ ○さば・イワシぶし ○みそ)	826
30 (木)	ご は ん	たけのこ信田煮 (○わかたけしのだに)		597
		大根のそぼろあん (○とりひきにく ●なまあげ ●だいこん ●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)	キャベツのみそ汁 (●キャベツ ●ぶなしめじ ○わかめ ○さば・イワシぶし ○みそ)	700
31 (金)	ご は ん	豚肉の生姜焼き (○ぶたにく ●しょうが しょうゆ みりん さけ ●たまねぎ ●にんじん ○あぶら ○さとう)		621
		けんちん汁 (○とうふ ●だいこん ●にんじん ●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)	くだもの (●バナナ)	737

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。