牛乳 毎日つきます。
〈スプーンがつきます。〉

令和６年６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、今月の地産地消食材です。	小学校の熱量 中学校の熱量
3（月）	ココア コッペパン	**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） **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） **ホワイトシチュー**（◎とりにく　○じゃがいも　●たまねぎ　●にんじん　○豆乳バター　●**ぶなしめじ**　28品目不使用シチュールウ　げんえんやさいブイヨン　◎豆乳　しお　こしょう）	kcal 679 kcal 870
4（火）	歯と口の健康週間（～10日） よくかんで食べよう ご　は　ん	**米粉たこ焼き**（○米粉たこ焼き　○あぶら　小袋減塩ソース）……小学校 2ケ、中学校 2ケ **かみかみサラダ**（●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　ノンエッグマヨネーズ　○あぶら　しょうゆ　○さとう　しお　こしょう） **とりごぼう汁**（◎とりにく　◎**なまあげ**　●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）	663 815
5（水）	ご　は　ん	**米粉入り春巻**（◎はるまき　○あぶら） **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　●グリンピース　しょうゆ　○さとう　しお　○かたくりこ） **もずくスープ**（◎もずく　◎とうふ　●ねぎ　げんえんとりがらスープ　しょうゆ　しお　さけ　こしょう）	690 860
6（木）	ご　は　ん	**信田煮**（◎根菜肉詰め信田） **じゃがいものきんぴら**（◎ぶたにく　○じゃがいも　●ごぼう　●にんじん　●ピーマン　●つきこんにゃく　○あぶら　しょうゆ　○さとう　さけ　とうがらし） **大根入りわかめスープ**（◎わかめ　●だいこん　●**ぶなしめじ**　●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）	588 700
7（金）	ご　は　ん	**ちくわの磯辺揚げ**（◎ちくわいそべてんぷら　○あぶら） **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） **いも団子汁**（○いも団子　◎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）	677 782
10（月）	コッペパン	**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 **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　げんえんやさいブイヨン　しお　こしょう） **フルーツナタデココ**（○ナタデココ　○マスカットゼリー　●みかん缶　●パイン缶　●**ミックスドフルーツ**〔●**りんご**　●**はくとう**　●**おうとう**　●**ラ・フランス**〕）	602 737
11（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　●つきこんにゃく　○さとう　○かたくりこ） **つくね汁**（◎鮭ボール　さけ　●だいこん　●ねぎ　●しょうが　◎さば・イワシぶし　◎みそ） **東根さくらんぼ**（●**さくらんぼ**）……１人４粒程度　**※果樹王国ひがしね地産地消推進協議会様から「佐藤錦」をいただきます！**	603 721
12（水）	入梅献立 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**（●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） **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）	549 639
13（木）	麦ごはん （●むぎ　○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　●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） **ツナサラダ**（◎ツナ　●もやし　●キャベツ　●**きゅうり**　●あかピーマン　●きピーマン　青じそドレッシング） **デザート**（○プリン〔乳・卵・大豆なし〕）……業者が直接学校に配達します。	693 828
14（金）	ご　は　ん	**ハンバーグ**（◎国産ミートハンバーグ）……小袋トマトケチャップ **おかかサラダ**（●キャベツ　●もやし　●ほうれんそう　●あかピーマン　●きピーマン　◎かつおぶし　しょうゆ　○あぶら　す　○さとう　しお　こなわさび） **わかめ汁**（◎わかめ　○やきふ　●ねぎ　◎さば・イワシぶし　◎みそ）	614 703
17（月）	黒コッペパン	**チリコンカン**（◎ミックスビーンズ　◎ウインナー　◎とりひきにく　●たまねぎ　●にんにく　○あぶら　●トマト缶　ケチャップ　げんえんソース　げんえんやさいブイヨン　○さとう　しお　こしょう） **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） **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。	637 784
18（火）	ご　は　ん	**きんぴら肉団子**（◎きんぴらにくだんご）……小学校２ケ、中学校３ケ **ポテトサラダ**（○じゃがいも　●**きゅうり**　●にんじん　●コーン　●えだまめ　ノンエッグマヨネーズ　○あぶら　す　しお　○さとう　こしょう） **カレースープ**（◎とりにく　●たまねぎ　●にんじん　●ねぎ　カレールウ　げんえんやさいブイヨン　しょうゆ　さけ　しお　カレーこ）	687 855
19（水）	麦ごはん （●むぎ　○ごはん）	**揚げギョーザ**（◎てつわんギョーザ　○あぶら）……小学校２ケ、中学校３ケ **マーボー豆腐**（◎**とうふ**　◎とりひきにく　●たまねぎ　●にんじん　●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　トウバンジャン） **麸のみそ汁**（○やきふ　●たまねぎ　◎わかめ　◎さば・イワシぶし　◎みそ　さけ　○かたくりこ）	711 888
20（木）	地産地消ウイーク（～26日） 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） **まめまめトマトスープ**（◎**だいず**　◎**とりにく**　●じゃがいも　●たまねぎ　●トマト缶　●**ぶなしめじ**　●パセリ　げんえんやさいブイヨン　しお　こしょう　○さとう） **デザート**（○フルーツ杏仁風プリン）……業者が直接学校に配達します。	656 778
21（金）	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） **からしあえ**（●**ぶなしめじ**　しょうゆ　みりん　●もやし　●こまつな　●にんじん　○さとう　こなからし）　げんえんソース　しお　○さとう　げんえんやさいブイヨン） **ハヤシライス**（◎**とりにく**　○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**　○グリンピース　米粉ハヤシルウ　ケチャップ　トマトピューレ	703 816
24（月）	コッペパン	**フランクフルト**（◎ポークフランク）☆お好みでパンにはさんでも！　こしょう　しょうゆ） **焼きそば風ビーフン炒め**（◎**ぶたにく**　○ビーフン　●キャベツ　●にんじん　●ピーマン　○あぶら　○さとう　げんえんとりガラスープ　オイスターソース　げんえんソース **ミネストローネ**（◎**とりにく**　○じゃがいも　●**ぶなしめじ**　●たまねぎ　●にんじん　●セロリ　パセリこ　●トマト缶　げんえんやさいブイヨン　しお　こしょう）	651 812
25（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 **豚キムチ**（◎**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　●たまねぎ　●にんじん　●ねぎ　○ごまあぶら **豆腐のみそ汁**（◎**とうふ**　◎わかめ　●**えのきたけ**　●ねぎ　◎さば・イワシぶし　◎みそ）　げんえんとりガラスープ　○さとう　○いりごま　○かたくりこ）	642 753
26（水）	ご　は　ん	**鮭メンチカツ**（◎さけメンチカツ　○あぶら） **肉じゃが**（◎**ぶたにく**　○じゃがいも　●たまねぎ　●にんじん　●つきこんにゃく　●えだまめ　しょうゆ　さけ　みりん　○さとう） **しめじのみそ汁**（●**ぶなしめじ**　◎**なまあげ**　●たまねぎ　◎さば・イワシぶし　◎みそ）	704 819
27（木）	ご　は　ん	**豆腐バーグみそだれ**（◎うすあじとうふバーグ　◎みそ　しょうゆ　みりん　さけ　○さとう　○かたくりこ） **ナムル**（●もやし　●**きゅうり**　●キャベツ　●ほうれんそう　●あかピーマン　しょうゆ　○あぶら　す　○さとう　しお　こしょう　○いりごま） **すまし汁**（●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）	590 700
28（金）	ご　は　ん	**焼魚**（◎しおさば） **しそ風味あえ**（●だいこん　●**きゅうり**　●にんじん　●あかしそこ　しょうゆ　○いりごま） **ほうれんそうと厚揚げのみそ汁**（●ほうれんそう　◎**なまあげ**　●たまねぎ　◎さば・イワシぶし　◎みそ）	649 774

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。