

# 令和6年7・8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
7月 1 (月)	食パン	照焼肉団子 (◎てりやきにくだんご) ……小・中学校2ヶ 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) 洋風豆腐スープ (◎とうふ ◎とりにく ●たまねぎ ●にんじん ●パセリ げんえんやさいパイオン しお しょうゆ こしょう) メープルジャム (○メープルジャム)	540 651
		キャベツメンチカツ (◎キャベツメンチカツ ○あぶら) 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) ハヤシライス (◎とりにく ◎とりレバー ○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 げんえんソース しお ○さとう げんえんやさいパイオン)	756 876
2 (火)	ごはん	ポテトと米のささみカツ (◎ポテトと米のささみカツ ○あぶら) ……小袋減塩ソース 五目きんぴら (◎ぶたにく ●ごぼう ●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) 大根汁 (●だいこん ●なまあげ ●ねぎ ●さば・イワシぶし ○みそ)	662 772
		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 ●グリーンピース しょうゆ ○さとう しお ○かたくりこ) ナムル (○はるさめ ●もやし ●きゅうり ●にんじん ●コーン しょうゆ ○ごまあぶら ○さとう しお こしょう ○いりごま) デザート (○ピーチゼリー) ……業者が直接学校に配達します。	656 786
3 (水)	ごはん	星型ハンバーグ (◎うす味星型ハンバーグ) ツナサラダ (◎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) 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) デザート (○たなばたクレープ [レモン]) ……業者が直接学校に配達します。	805 925
		クロケット (○クロケット ○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 ●あかピーマン ●コーン フレンチドレッシング 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 ●ぶなしめじ パセリこ げんえんやさいパイオン しお こしょう) デザート (○ブラマンジェ風デザート) ……業者が直接学校に配達します。	642 814
4 (木)	麦ごはん (●むぎ ○ごはん)	ひじきのり納豆 (◎けんさんだいずなっとう ◎鉄分入りひじきのり) 野菜ソテー (◎ぶたにく ●キャベツ ●もやし ●にんじん ●ピーマン ●にんにく ●しょうが ○あぶら げんえんとりがらすープ しょうゆ しお こしょう) 麩のみそ汁 (○やきふ ●たまねぎ ◎わかめ ●さば・イワシぶし ○みそ)	612 714
		きのご信田煮 (◎きのごしのだに) 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 さけ みりん ○さとう) 大根スープ (●だいこん ◎とりにく ●ねぎ げんえんとりがらすープ しょうゆ さけ しお こしょう)	608 715
5 (金)	ごはん	焼魚 (◎しおほつけ) 豆まめサラダ (◎あおだいず ●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) えのきのみそ汁 (●えのきたけ ◎なまあげ ●たまねぎ ●さば・イワシぶし ○みそ)	586 701
		カレーコロッケ (○カレーコロッケ ○あぶら) ……小袋減塩ソース 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 しょうゆ す ○あぶら ○さとう しお こしょう ○いりごま) キムチ汁 (◎ぶたにく ◎とうふ ●キムチ [●はくさい●だいこん●にんじん●ねぎ] ●だいこん ●えのきたけ ●ねぎ ●さば・イワシぶし しょうゆ さけ)	666 798
8 (月)	コッペパン パリオリピック パリオリピック応援献立	鶏肉の朝鮮焼き (◎とりにく ●しょうが ●にんにく しょうゆ さけ ○さとう ○ごまあぶら とうがらし ○いりごま) 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) なすのみそ汁 (●なす ●もやし ◎あぶらあげ ●さば・イワシぶし ○みそ)	668 805
		さばの味噌煮 (◎さばみそに) 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) つくね汁 (◎とりにくだんご ●だいこん ●にんじん ●ごぼう ●ねぎ ●しょうが ●さば・イワシぶし ○みそ)	666 823
9 (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 が2ヶ、小学校3年生以上と中学校大2ヶ 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) 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) デザート (○メロンゼリー) ……業者が直接学校に配達します。	632 717
		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) 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) 豚汁 (◎ぶたにく ○じゃがいも ●だいこん ●にんじん ●坂こんにやく ●ごぼう ●ねぎ ●さば・イワシぶし ○みそ)	606 724
10 (水)	ごはん	ささみのレモンフライ (◎黒るレモンのささみフライ ○あぶら) ……小学校2ヶ、中学校3ヶ 小松菜サラダ (◎こまつな ◎ツナ ●キャベツ ●もやし ●きゅうり しょうゆ ○あぶら す ●レモン汁 ○さとう しお こしょう こなからし) 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 28品目不使用シチュールウ パセリこ げんえんやさいパイオン しお こしょう)	612 800
		米粉入り春巻 (◎はるまき ○あぶら) 塩昆布漬 (●だいこん ●キャベツ ●きゅうり ●にんじん ○しおこんぶ しょうゆ しお) もやしのみそ汁 (●もやし ◎なまあげ ◎わかめ ●さば・イワシぶし ○みそ) お魚ふりかけ (◎おさかなふりかけ)	701 791
11 (木)	ごはん	豚肉と麩の南蛮ソース (◎ぶたにく ●しょうが ●にんにく しょうゆ さけ ○やきふ ○かたくりこ ○あぶら ●ねぎ す ○さとう とうがらし) 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) なめこのみそ汁 (●なめこ ●だいこん ●ねぎ ●さば・イワシぶし ○みそ)	653 789
		焼ぎょうざ (◎やきぎょうざ) ……小学校小2ヶ、中学校大2ヶ マーボーなす (◎とりひきにく ●なす ●たまねぎ ●にんじん ●ピーマン ●しょうが ●にんにく ○あぶら ○みそ しょうゆ ○さとう げんえんとりがらすープ トウバンジャン さけ ○かたくりこ) 小松菜のみそ汁 (◎こまつな ◎あぶらあげ ◎とうふ ●さば・イワシぶし ○みそ) 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。	744 882
12 (金)	ごはん	カレーピラフの具 (◎ウインナースライス ◎ぶたひきにく ●たまねぎ ●にんじん ●ピーマン ●コーン ●マッシュルーム ○あぶら げんえんやさいパイオン カレーこ しお こしょう) 大根サラダ (●だいこん ●きゅうり ●あかピーマン しょうゆ す ○あぶら ○ごまあぶら しお ○さとう こしょう) フィッシュボールスープ (◎白身魚と豆腐の団子 ●たまねぎ ●にんじん ●ほししいたけ ◎わかめ げんえんとりがらすープ しょうゆ しお こしょう)	630 760

日 (曜日)	○主食	お か ず	小学校の熱量 中学校の熱量
8月 22 (木)	ごはん	鶏肉とナンコツのキャベツ揚げ (◎鶏肉とナンコツのキャベツ揚げ) チンジャオオロス (◎ぶたにく しょうゆ さけ ○さとう ●もやし ●たけのこ ●ピーマン ●あかピーマン ●にんにく ●しょうが ○あぶら オイスターソース しお げんえんとりがらすープ ○かたくりこ) 春雨スープ (○はるさめ ◎なると ●にんじん ●チンゲンサイ げんえんとりがらすープ しょうゆ さけ しお こしょう)	634 752
		酢豚 (◎ぶたにく ●しょうが しょうゆ ○かたくりこ ○あぶら ●たまねぎ ●たけのこ ●にんじん ●ほししいたけ ●ピーマン ケチャップ す みりん ○さとう) わかめスープ (◎わかめ ◎とりにく ◎とうふ ●ねぎ げんえんとりがらすープ しょうゆ さけ しお こしょう) デザート (○グレープゼリー) ……業者が直接学校に配達します。	683 818
26 (月)	食パン	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 げんえんソース 赤ワイン みりん ○さとう) 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) チンゲンサイスープ (◎とりにく ●チンゲンサイ ●ぶなしめじ ●ねぎ げんえんとりがらすープ しょうゆ さけ しお こしょう)	572 731
		たっぷりイカカツ (◎たっぷりイカカツ CaFe ○あぶら) 夏野菜カレー (◎ぶたにく ○じゃがいも ●たまねぎ ●かぼちゃ ●なす ●あかピーマン ●ピーマン ●コーン ●しょうが ●にんにく ○あぶら カレールウ げんえんソース ケチャップ カレーこ) フルーツポンチサイダー風 (○サイダーゼリー ○ナタデココ ●ミックスフルーツ [●りんご ●はくとう ●おうとう ●ラ・フランス] ●パイン缶 ●みかん缶 ●レモン汁)	796 994
27 (火)	麦ごはん (●むぎ ○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 ●にら ○ごまあぶら げんえんとりがらすープ ○さとう ○いりごま ○かたくりこ) 生揚げのみそ汁 (◎なまあげ ●たまねぎ ◎わかめ ●さば・イワシぶし ○みそ)	664 785
		さばのトマト味噌煮 (◎さばのトマミそに) 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) 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 ●さば・イワシぶし しょうゆ しお さけ)	697 835
28 (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) 海そうサラダ (◎かいそうサラダ ●だいこん ●きゅうり ●コーン しょうゆ す ○あぶら ○さとう しお こしょう) なすのみそ汁 (●なす ●もやし ◎あぶらあげ ●さば・イワシぶし ○みそ) 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。	696 819

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。