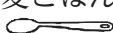
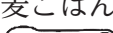


日 (曜日)	○主 食	お か ず	*太字は、今月の地産地消食材です。	小学校の熱量 中学校の熱量
1 (火)	ご は ん	ちくわの磯辺揚げ (○ちくわ磯辺天ぷら ○あぶら) 大根のそぼろ煮 (○ぶたひきにく ●だいこん ●たまねぎ ●にんじん ●ほししいたけ ●えだまめ しょうゆ さけ みりん ○さとう ○かたくりこ) 果物 (○東根産りんご)		658 ^{kcal}
				754 ^{kcal}
2 (水)	ご は ん	豆腐ハンバーグのあんかけ (○うすあじとうふバーグ しょうゆ みりん さけ ○さとう ○かたくりこ) おかかあえ (●キャベツ ●もやし ●ほうれんそう ●にんじん ○かつおぶし しょうゆ) 麩のみそ汁 (○やきふ ●たまねぎ ●ぶなしめじ ○さば・イワシがし ○みそ)		568
				673
3 (木)	ご は ん	国産鶏肉のみそカツ (○国産チキンみそカツ ○あぶら) 筑前煮 (○ぶたにく ●たけのこ ●にんじん ●ごぼう ●れんこん ●板こんにゃく ●えだまめ しょうゆ さけ みりん ○さとう) 大根汁 (●だいこん ○なまあげ ●ねぎ ○さば・イワシがし ○みそ)		727
				843
4 (金)	ご は ん	焼きギョーザ (○国産肉ギョーザ) ……小学校 小2ケ、中学校 大2ケ 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 ○かんとん ●あかピーマン ○あぶら ○ごまあぶら す しょうゆ ○さとう しお こしょう ○いりごま) とりごぼう汁 (○とりにく ●にんじん ●ごぼう ●ねぎ ●ほししいたけ ○さば・イワシがし しょうゆ さけ しお) 木耳のり (○鉄分入りきくらげのり)		606
				729
7 (月)	コッペパン 	チリコンカン (○ミックスドビーンズ ○ぶたひきにく ○とりひきにく ○ウインナー ●たまねぎ ●にんにく ○あぶら ●トマト水煮 ケチャップ げんえんちゅうのうソース 中華あえ (○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) げんえんやさいパイヨン ○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 しお こしょう)		619
				767
8 (火)	ご は ん	鶏肉の朝鮮焼き (○とりにく ●しょうが ●にんにく しょうゆ ○さとう ○ごまあぶら とうがらし ○いりごま) 塩昆布あえ (●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) 豆腐のみそ汁 (○とうふ ●ねぎ ○わかめ ○さば・イワシがし ○みそ)		605
				728
9 (水)	麦ごはん  (●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 ●ほししいたけ ○あぶら ●グリーンピース しょうゆ ○さとう さけ しお ○かたくりこ) 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) デザート (○目の愛護デザートー [ブルーベリーゼリー]) ……業者が直接学校に配達します		674
				812
10 (木)	ご は ん	さばの味噌煮 (○さばのみそに) ひじきんぴら (○ひじき ○ぶたにく ●ごぼう ●にんじん ●つきこんにゃく ●ピーマン ○あぶら しょうゆ みりん ○さとう とうがらし) すまし汁 (●だいこん ○とりにく ○あぶらあげ ●こまつな ○さば・イワシがし しょうゆ しお さけ)		659
				819
11 (金)	ご は ん	キャベツメンチカツ (○いりどりやさいキャベツメンチカツ ○あぶら) ……小袋減塩ソース すりごまあえ (●キャベツ ●もやし ●ほうれんそう ●にんじん ○すりごま しょうゆ ○さとう みりん しお) エビボールスープ (○エビボール ●たまねぎ ●にんじん ●ほししいたけ ●ねぎ げんえんとりがらスープ しょうゆ しお こしょう)		674
				766
15 (火)	麦ごはん  (●むぎ ○ごはん)	ポークカレー (○ぶたにく ○とりレバー ○じゃがいも ●たまねぎ ●にんじん ●グリーンピース ●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 寒天サラダ (○かんとん ●だいこん ●きゅうり ●あかピーマン ●コーン ノンオイルしそドレッシング) デザート (○ラ・フランスゼリー) ……業者が直接学校に配達します		653
				782
16 (水)	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 げんえんちゅうのうソース あかワイン みりん ○さとう) からしあえ (●キャベツ ●もやし ●きゅうり ●にんじん しょうゆ こなからし ○さとう) さつま汁 (○とりにく ○さつまいも ●だいこん ●ごぼう ●ねぎ ●つきこんにゃく ○さば・イワシがし ○みそ)		665
				813
17 (木)	ご は ん	きのご信田煮 (○きのごしのだに) オイスターソース炒め (○ぶたにく さけ しお こしょう ●キャベツ ●たまねぎ ●たけのこ ●にんじん ●ピーマン にんにく ○あぶら オイスターソース しょうゆ 麩汁 (○やきふ ●だいこん ○とりにく ○わかめ ○さば・イワシがし しょうゆ しお さけ) お魚ふりかけ (○おさかなふりかけ)	○かたくりこ)	635
				746
18 (金)	ご は ん	県産豚ロースカツ (○けんさんぶたロースカツ ○あぶら) ……小袋減塩ソース ツナポテトサラダ (○ツナ ○じゃがいも ●キャベツ ●きゅうり ●にんじん ○ノンエッグマヨネーズ ○あぶら す しお ○さとう こしょう) 春雨スープ (○はるさめ ○とりにく ●にんじん ●チンゲンサイ げんえんとりがらスープ しょうゆ さけ しお こしょう)		766
				879
21 (月)	地産地消ウィーフ(～25日) ライ麦コッペパン ドイツメニュー	カリブリスト (○ポークフランク ケチャップ カレーこ) りんごジャム (○りんごジャム) ザワークラウト風サラダ (●キャベツ ●きゅうり ●あかピーマン ●コーン ○あぶら す しお ○さとう こしょう) アイントプフ (○とりにく ○ミックスドビーンズ ●たまねぎ ●にんじん ●セロリー ○あぶら ●パセリ しろワイン げんえんやさいパイヨン しお こしょう)		677
				831
22 (火)	ご は ん	さんまのみぞれ煮 (○さんまのみぞれに) 彩りあえ (○とりささみフレーク ●キャベツ ●もやし ●ほうれんそう ●にんじん しょうゆ みりん ○いりごま) いもこ汁 (○ぶたにく ○さといも ●板こんにゃく ●ごぼう ●ねぎ しょうゆ さとう さけ)		639
				749
23 (水)	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) 大根入りわかめスープ (○わかめ ○かまぼこ ●だいこん ●ぶなしめじ げんえんとりがらスープ しょうゆ さけ しお こしょう)		709
				842
24 (木)	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、小学校 3年生以上・中学校 2ケ 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 げんえんとりがらスープ しょうゆ しお こしょう) なめこのみそ汁 (●なめこ ○とうふ ●ねぎ ○さば・イワシがし ○みそ)		648
				761
25 (金)	ご は ん	鮭メンチカツタルタルソース (○国産鮭メンチカツ ○あぶら) ……小袋ノンエッグタルタルソース 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) 豚汁 (○ぶたにく ○じゃがいも ●だいこん ●にんじん ●つきこんにゃく ●ごぼう ●ねぎ ○さば・イワシがし ○みそ)		712
				822
28 (月)	米粉コッペパン 	かぼちゃ型ハンバーグ (○うすあじかぼちゃ型ハンバーグ) ……小袋ケチャップ 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) コーンポタージュ (●コーンペースト ●たまねぎ ●コーン ○とうにゅうバター 28品目不使用シチュールウ ●パセリこ げんえんやさいパイヨン ○とうにゅう しお こしょう)		624
				759
29 (火)	ご は ん 	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 ●グリーンピース 米粉ハヤシルウ ケチャップ トマトピューレ 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 ノンオイルしそドレッシング) げんえんちゅうのうソース しお デザート (○パンプキンパバロア) ……業者が直接学校に配達します ○さとう げんえんやさいパイヨン)		685
				820
30 (水)	ご は ん	さんまのかば焼き (○さんま竜田 ○あぶら しょうゆ みりん ○さとう さけ ○白いりごま) ごぼうサラダ (○ツナ ●ごぼう ●キャベツ ●きゅうり ●にんじん ●きピーマン ○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) きのこ汁 (○とうふ ○とりにく ●ぶなしめじ ●えのきたけ ●ねぎ ○さば・イワシがし ○みそ)		710
				814
31 (木)	ご は ん	ポテトと米のささみカツ (○ポテトとこめのささみカツ ○あぶら) ……小袋減塩ソース すき昆布の煮物 (○こんぶ ○ぶたにく ○だいず ●にんじん ●つきこんにゃく ○ごまあぶら しょうゆ ○さとう さけ ○いりごま) 小松菜のみそ汁 (●こまつな ○なまあげ ●たまねぎ ○さば・イワシがし ○みそ)		691
				804

 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。