

# 令和6年12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
2 (月)	黒コッペパン 	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		kcal 594
		大根サラダ (●だいこん ○わかめ ●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) ミネストローネ (○ベーコン ○じゃがいも ●たまねぎ ●にんじん ●セロリー ●パセリこ ●ダイストマト げんえんやさいピヨン しお こしょう)		kcal 714
3 (火)	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) 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 青じそドレッシング) デザート (○国産みかんゼリー) ……業者が直接学校に配達します		587 699
		米粉入り春巻 (○はるまき ○あぶら) 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) 豆腐スープ (○とうふ ○わかめ ●ぶなしめじ ●ねぎ しょうゆ げんえんとりがらスープ さけ しお こしょう)		617 766
4 (水)	ごはん	和風包み焼き (○和風きんぴら包み焼き) おでん (○まめちくわ ○さんかくさつまあげ ○なまあげ ●だいこん ●にんじん ●ミニ玉こんにゃく ○さば・イワシぶし しょうゆ さけ ○さとう) 果物 (●りんご)		616 748
		鮭メンチカツ (○鮭メンチカツ ○あぶら) ……小袋減塩ソース れんこん入りきんぴら (○ぶたにく ●れんこん ●ごぼう ●にんじん ●つきこんにゃく ●ピーマン ○あぶら ○ごまあぶら しょうゆ みりん ○さとう ○いりごま) 玉ねぎのみそ汁 (●たまねぎ ○あぶらあげ ○わかめ ●えのきたけ ○さば・イワシぶし ○みそ)		661 764
9 (月)	地産地消ウイーク(～13日) 米粉コッペパン	カレーコロッケ (○カレーコロッケ ○あぶら) ……小袋減塩ソース 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) ウイナースープ (○ミニウイナー ○じゃがいも ●たまねぎ ●にんじん ●パセリこ しお げんえんやさいピヨン こしょう)		672 836
		さばのまるやか煮 (○さばのまるやか醤油煮) 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) 五目汁 (○ぶたにく ●だいこん ●にんじん ●ごぼう ●ねぎ ○さば・イワシぶし ○みそ)		661 765
11 (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 メンマ炒め煮 (○ぶたにく ●メンマ ●にんじん ●つきこんにゃく ●ピーマン ○あぶら しょうゆ げんえんとりがらスープ さけ みりん ○さとう) 豆腐のみそ汁 (○とうふ ○あぶらあげ ○わかめ ○さば・イワシぶし ○みそ)		618 726
		豆腐ハンバーグみそだれ (○うすあじとうふハンバーグ ○みそ しょうゆ みりん さけ ○さとう ○かたくりこ) 彩りあえ (○鶏ささみフレーク ●キャベツ ●もやし ●ほうれんそう ●にんじん ●コーン しょうゆ ○さとう ○ごまあぶら ○いりごま) 蕎麦汁 (○やきふ ●ぶなしめじ ●ねぎ ○さば・イワシぶし しょうゆ しお さけ) <b>かつおぶりかけ</b> (○かつおぶりかけ)		587 696
13 (金)	ごはん	マグロカツ (○マグロカツ ○あぶら) ……小袋減塩ソース 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 しょうゆ げんえんとりがらスープ ○さとう ○いりごま ○かたくりこ) 大根汁 (●だいこん ●なまあげ ○わかめ ○さば・イワシぶし ○みそ)		753 872
		ドイツメニュー コッペパン 	ポロニアソーセージカツ (○ポロニアカツ ○あぶら) ……小袋減塩ソース ブラウンシチュー (○ぶたにく ○じゃがいも ●たまねぎ ●にんじん ●マッシュルーム ●グリーンピース ○あぶら ビーフシチュールウ トマトピューレ あかワイン デザート (○いちごカップデザート) ……業者が直接学校に配達します	
17 (火)	ごはん	焼きギョーザ (○ギョーザ) ……小学校 小2ケ、中学校 大2ケ 大根のそぼろ煮 (○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) 春雨スープ (○はるさめ ○なると ●にんじん ●こまつな ●ねぎ げんえんとりがらスープ しょうゆ さけ しお こしょう)		587 708
		焼魚 (○しおほっけ) ごまあえ (●キャベツ ●もやし ●ほうれんそう ●にんじん ○いりごま しょうゆ ○さとう) 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 ●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)		588 702
19 (木)	神町中学校作成献立 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) ツナサラダ (○ツナ ●だいこん ●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 ○さとう しょうゆ こしょう) さつま汁 (○ぶたにく ○さつまいも ●ごぼう ●ねぎ ●つきこんにゃく ○さば・イワシぶし ○みそ)		701 854
		麦ごはん  (●むぎ ○ごはん)	スターポークミンチカツ (○スターポークミンチカツ ○あぶら) ひき肉のカレー (○とりひきにく ○じゃがいも ●たまねぎ ●にんじん ●にんにく ○あぶら ●えだまめ 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) 和風サラダ (●キャベツ ●もやし ●きゅうり ●あかピーマン ●コーン しょうゆ す ○あぶら しお こなわさび)	

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。