

令和7年1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
8 (水)	ごはん	酢豚 (○国産豚もも電田揚げ ◎豚レバー電田揚げ ○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 しょうゆ)		656
		ごまあえ (●もやし ●こまつな ●にんじん ●えのきたけ ○すりごま しょうゆ ○さとう みりん しお)		800
9 (木)	ごはん	さばの味噌煮 (◎さばのみそに)		691
		ビーフン炒め (◎ぶたにく ○ビーフン ●キャベツ ●もやし ●にんじん ●ピーマン ●コーン ○あぶら げんえんとりがらスープ しお こしょう しょうゆ)		858
10 (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)	デザート (○い〜予感 [伊予柑] ゼリー) ……業者が直接学校に配達します	722
		コーン (幸運) サラダ (●コーン ●キャベツ ●もやし ●きゅうり ●あかピーマン ○あぶら す しお ○さとう こしょう)	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)	888
14 (火)	ごはん	和風肉じゃがコロッケ (◎和風肉じゃがコロッケ ○あぶら) ……小袋減塩ソース		618
		五目きんぴら (◎さつまあげ ●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)	わかめスープ (◎わかめ ◎とうふ ●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)	709
15 (水)	ごはん	ケチャップ肉団子 (◎うす味ケチャップ肉団子) ……小学校2ヶ、中学校2ヶ		598
		春雨サラダ (○はるさめ ●キャベツ ●もやし ●きゅうり ●コーン しょうゆ す ○あぶら ○ごまあぶら ○さとう しお)	麩汁 (○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)	694
16 (木)	ごはん	豚肉シューマイ (◎ぶたにくシューマイ) ……小学校1・2年生小2ヶ、小学校3年生以上・中学校大2ヶ		665
		筑前煮 (◎とりにく ●だいこん ●にんじん ●ごぼう ●板こんにやく ●ほししいたけ ●えだまめ しょうゆ さけ みりん ○さとう)	玉ねぎのみそ汁 (●たまねぎ ◎あぶらあげ ◎わかめ ◎さば・イワシぶし ◎みそ)	770
17 (金)	ごはん	ホッケフライ (◎ホッケのフライ ○あぶら) ……小袋ノンエッグタルタルソース		652
		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)	野菜みそスープ (◎ぶたにく ●たまねぎ ●にんじん ●ぶなしめじ ●ねぎ ○ごまあぶら ●にんにく げんえんとりがらスープ ◎みそ こしょう)	746
20 (月)	コッペパン	ポークチャップ (◎ぶたにく しるワイン しお こしょう ●たまねぎ ○あぶら ケチャップ げんえんちゅうのうソース ○かたくりこ)		665
		ごぼうサラダ (◎ツナ ●ごぼう ●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)	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	813
21 (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		602
		じゃがいものそぼろ煮 (○じゃがいも ◎とりひきにく ●たまねぎ ●にんじん ●ほししいたけ ●グリーンピース しょうゆ さけ みりん ○さとう)	五目汁 (◎ぶたにく ●だいこん ●にんじん ●つきこんにやく ●ねぎ ◎さば・イワシぶし ◎みそ)	705
22 (水)	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)		631
		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 ○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 ◎みそ)	761
23 (木)	ごはん	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)		645
		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)	カレースープ (◎ぶたにく ●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)	738
24 (金)	ごはん	コーンコロッケ (コーンコロッケ ○あぶら)		747
		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 こめこハヤシルウ ケチャップ トマトピューレ)	パンサンスー (○はるさめ ●もやし ●きゅうり ●にんじん しょうゆ す ○あぶら しお ○さとう) げんえんちゅうのうソース しお ○さとう げんえんやさいブイヨン)	869
27 (月)	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		665
		中華風塩昆布漬 (●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)	とりごぼう汁 (◎とりにく ◎あぶらあげ ●ごぼう ●つきこんにやく ●ねぎ ◎さば・イワシぶし しょうゆ さけ しお)	753
28 (火)	ごはん	焼魚 (◎しおさば)		584
		わかめ入りしょうがあえ (◎わかめ ●キャベツ ●もやし ●にんじん ●しょうが しょうゆ)	生揚げのみそ汁 (◎なまあげ ●だいこん ●ねぎ ◎さば・イワシぶし ◎みそ)	673
29 (水)	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 しょうゆ す ○さとう とうがらし)		708
		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)	のり佃煮 (◎のりつくだに)	853
30 (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ヶ、小学校3年生以上・中学校2ヶ		597
		野菜炒め (◎ぶたにく しお こしょう ●キャベツ ●たまねぎ ●にんじん ●もやし ●ぶなしめじ ●ピーマン ○あぶら げんえんとりがらスープ しょうゆ しお こしょう)	春雨スープ (○はるさめ ◎なると ●にんじん ●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) ○かたくりこ)	696
31 (金)	ごはん	フィレオチキン (◎フィレオチキン ○あぶら)		618
		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)	麩のみそ汁 (○やきふ ●たまねぎ ◎わかめ ◎さば・イワシぶし ◎みそ)	709

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。