

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
1 (金)	新米(令和6年度産)提供開始 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ケ、小学校3年生以上・中学校 大2ケ 五目きんぴら (○さつまあげ ●ごぼう ●たけのこ ●にんじん ●つきこんやく ●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 ○わかめ ○さば・イワシがし しょうゆ しお さけ)		624 715
5 (火)	ごはん	鶏ささみのレモン風味 (○とりささみにく さけ ○かたくりこ ○あぶら しょうゆ ●レモン汁 ○さとう) 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) 玉ねぎのみそ汁 (●たまねぎ ◎なまあげ ●ぶなしめじ ○さば・イワシがし ◎みそ)	北海道新得町・東根市 友好都市30周年記念事業	649 785
6 (水)	新得町のゆり根献立 ごはん	ハンバーグ (◎国産ミートハンバーグ) ……小袋ケチャップ 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) 新得町ゆり根のスープ (◎とりにく ●ゆりね ●たまねぎ ●にんじん ●こまつな げんえんやさいブイヨン しお こしょう)	友好都市 北海道新得町の 特産ゆり根を食べよう	635 734
7 (木)	ごはん	いわしの梅煮 (○いわしうめ) 中華炒め (○ぶたにく ●メンマ ●たけのこ ●にんじん ●つきこんやく ●ピーマン ○あぶら ○ごまあぶら しょうゆ げんえんとりがらスープ さけ みりん ○いりごま トウバンジャン) 麴汁 (○やきふ ●たまねぎ ○わかめ ○さば・イワシがし しょうゆ しお さけ)		591 711
8 (金)	カミカミ献立 麦ごはん (●むぎ ○ごはん)	カミカミタコメンチカツ (◎カミカミタコメンチ ○あぶら) チキンカレー (◎とりにく ◎とりレバー ○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 げんえんちゅうのうソース カレーこ) 果物 (●りんご)		729 847
11 (月)	黒コッペパン	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 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) 洋風豆腐スープ (◎とうふ ◎とりにく ●たまねぎ ●にんじん ●パセリこ げんえんやさいブイヨン しお しょうゆ こしょう)		609 751
12 (火)	ごはん	ぶりとキャベツのカツ (◎国産ブリキャベツカツ ○あぶら) ……小袋減塩ソース 肉じゃが (○ぶたにく ○じゃがいも ●たまねぎ ●にんじん ●つきこんやく ●えだまめ しょうゆ さけ みりん ○さとう) 大根汁 (●だいこん ○あぶらあげ ●ねぎ ○さば・イワシがし ◎みそ)		666 826
13 (水)	ごはん	棒餃子 (○ぼうぎょうざ ○あぶら) すりごまあえ (●キャベツ ●もやし ●きゅうり ●にんじん ○すりごま しょうゆ ○さとう みりん しお) すまし汁 (◎とうふ ◎とりにく ●ぶなしめじ ●ねぎ ○さば・イワシがし しょうゆ しお さけ) 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		700 792
14 (木)	東郷小学校作成献立 ごはん	パンプおさつコロッケ (○かぼちゃさつまいもコロッケ ○あぶら) ……小袋減塩ソース ツナサラダ (◎ツナ ●だいこん ●きゅうり ●あかピーマン ●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 しお こしょう) 春雨スープ (○はるさめ ◎とりにく ◎なると ●にんじん ●ねぎ ○わかめ げんえんとりがらスープ しょうゆ さけ しお こしょう)		705 816
15 (金)	つや姫ごはん	焼魚 (◎ぎんざけ) 大根炒り (●だいこん ○ちくわ ○あぶらあげ ●にんじん ●つきこんやく ◎おおだいず ○あぶら しょうゆ ○さとう みりん さけ ○かたくりこ) 麴のみそ汁 (○やきふ ●たまねぎ ●こまつな ○さば・イワシがし ◎みそ)		607 709
18 (月)	コッペパン 	チリコンカン (◎ミックスドピーンズ ○ぶたひきにく ◎ウインナー ●にんじん ●たまねぎ ●にんにく ○あぶら ●ダイストマト ケチャップ げんえんちゅうのうソース 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 しょうゆ す ○あぶら ○さとう しお こしょう) げんえんやさいブイヨン ○さとう デザート (○プリン [卵, 乳, 大豆なし]) ……業者が直接学校に配達します しお こしょう)		634 788
19 (火)	地産地消ウィーク(～25日) ごはん	鶏つくねソース味 (◎キャベツつくねソース味) ○あぶら ◎みそ ○さとう しお こしょう ○ごまあぶら ○かたくりこ) ピリ辛ホイコーロー (○ぶたにく さけ しょうゆ オイスターソース ●キャベツ ●たけのこ ●たまねぎ ●にんじん ●ピーマン ●にんにく ●しょうが トウバンジャン) 大根スープ (●だいこん ◎とりにく ◎ほししいたけ ○わかめ げんえんとりがらスープ しょうゆ さけ しお こしょう)		661 795
20 (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 ツナフレークあえ (◎ツナ ●キャベツ ●もやし ●ほうれんそう ●にんじん ●コーン しょうゆ) 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 ●ねぎ ○さば・イワシがし しょうゆ しお さけ)		625 732
21 (木)	ごはん	大豆とごぼうのミンチカツ (◎大豆とごぼうのミンチカツ ○あぶら) ……小袋減塩ソース 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) 豆腐のみそ汁 (◎とうふ ○あぶらあげ ○わかめ ○さば・イワシがし ◎みそ)		723 827
22 (金)	麦ごはん  (●むぎ ○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 こめこハヤシルウ ケチャップ トマトピューレ ナムル (◎とりささみフレーク ●もやし ●キャベツ ●きゅうり ●きピーマン しょうゆ ○あぶら す ○さとう しお こしょう ○いりごま) げんえんちゅうのうソース しお デザート (○ブルーベリーゼリー) ……業者が直接学校に配達します ○さとう げんえんやさいブイヨン)		702 848
25 (月)	米粉コッペパン 	ハンバーグトマトソース (◎国産ミートハンバーグ トマトピューレ 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 しお) フレンチサラダ (●キャベツ ●もやし ●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) しお 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 ○とうにゅうバター ●パセリこ 28品目未使用シチュールウ げんえんやさいブイヨン ◎とうにゅう)		647 828
26 (火)	高崎小学校作成献立 ごはん	さばの味噌煮 (◎さばのみそ) 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) わかめのみそ汁 (○わかめ ●たまねぎ ◎なまあげ ●ぶなしめじ ○さば・イワシがし ◎みそ)		644 797
27 (水)	ごはん 	野菜コロッケ (◎やさいコロッケ ○あぶら) げんえんちゅうのうソース ケチャップ ○さとう しお カレーこ) ドライカレー (○ぶたひきにく ●たまねぎ ●にんじん ●えだまめ ○あぶら ●干しぶどう ●にんにく ●しょうが デミグラスソース げんえんやさいブイヨン) 中華スープ (◎かまぼこ ●だいこん ◎ほししいたけ ●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)		735 887
28 (木)	ごはん 	マーボー丼の具 (◎とうふ ○ぶたひきにく ●たまねぎ ●にんじん ●ねぎ ●にんにく ●しょうが ○あぶら ●グリーンピース しょうゆ ◎みそ げんえんとりがらスープ 海そうサラダ (◎かいそう ●だいこん ●もやし ●きゅうり ●にんじん ●コーン 青じそドレッシング) トウバンジャン さけ ○かたくりこ) デザート (○もものタルト [卵, 乳, 小麦なし]) ……業者が直接学校に配達します		691 811
29 (金)	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 しょうゆ ○さとう) なめこのみそ汁 (●なめこ ◎とうふ ●ねぎ ○さば・イワシがし ◎みそ) 果物 (●東根産りんご)		605 721

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。