

 毎日つきます。
 スプーンがつきます。

令和7年3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、今月の地産地消食材です。	小学校の熱量 中学校の熱量
3 (月)	ひなまつり献立 黒食パン 地産地消ウィーク(～7日)	フライドチキン (○フライドチキン【マスタード】 ○あぶら) 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 ◎かつおぶし しょうゆ す ○あぶら しお こなわさび) クラムチャウダー (○あさり しるワイン ◎ウインナー ○じゃがいも ●たまねぎ ●にんじん ○とうにゅうバター ●マッシュルーム ●パセリこ げんえんやさいブイヨン ひなまつりデザート (○三色花ゼリー) ……業者が直接学校に配達します	28品目不使用シチュールウ ◎とうにゅう しお こしょう)	679 kcal
				817 kcal
4 (火)	わかめご飯 (○わかめ ○ごはん)	さばの味噌煮 (○さばのみそに) 五目きんぴら (○ぶたにく ●ごぼう ●たけのこ ●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) なめこ汁 (●なめこ ◎とうふ ●ねぎ ◎さば・イワシぶし しょうゆ しお さけ)		665
				823
5 (水)	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 ○あぶら しょうゆ みりん さけ ○さとう) ツナサラダ (○ツナ ●キャベツ ●もやし ●きゅうり ●にんじん ○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) 豆腐のみそ汁 (○とうふ ○わかめ ●ねぎ ◎さば・イワシぶし ◎みそ)		643
				779
6 (木)	ご は ん	焼魚 (○ぎんざけ) すりごまあえ (●キャベツ ●もやし ●ほうれんそう ●にんじん ●コーン ○すりごま しょうゆ ○さとう みりん しお) 麴のみそ汁 (○やきふ ●たまねぎ ●ぶなしめじ ◎わかめ ◎さば・イワシぶし ◎みそ)		569
				677
7 (金)	ご は ん	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) 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 ●ねぎ ◎さば・イワシぶし しょうゆ しお さけ)		692
				847
10 (月)	卒業・進級おめでとう献立 五目御飯 (◎五目の具 ○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 さけ ○さとう ○ごまあぶら とうがらし ○いりごま) 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) すまし汁 (◎とうふ ◎かまぼこ ●ねぎ ◎わかめ ◎さば・イワシぶし しょうゆ しお さけ) お祝いデザート (○お米deお祝いケーキ【いちご】) ……業者が直接学校に配達します		792
				940
11 (火)	ご は ん 	牛丼 (◎ぎゅうにく さけ しょうゆ ●しょうが ●にんにく ○あぶら ●たまねぎ ●つきこんにゃく ●グリーンピース しょうゆ さけ みりん ○さとう) 春雨サラダ (○はるさめ ◎ささみフレーク ●もやし ●きゅうり ●にんじん ●コーン しょうゆ す ○あぶら ○ごまあぶら ○さとう しお ○いりごま) 麴汁 (○やきふ ◎とりにく ●ぶなしめじ ●こまつな ◎さば・イワシぶし しょうゆ しお さけ)		666
				810
12 (水)	麦ごはん  (●むぎ ○ごはん)	たっぷりイカカツ (◎たっぷりイカカツ ○あぶら) チキンカレー (◎とりにく ◎とりレパー ○じゃがいも ●たまねぎ ●にんじん ◎ひでんまめ ●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) フルーツナタデココ (○ナタデココ ●みかん缶 ●パイナップル缶 ●ミックスフルーツ【●りんご ●はくとう ●おうとう ●ラ・フランス】 レモン汁)		822
				965
13 (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 大根サラダ (●だいこん ◎わかめ ●きゅうり ◎かんとん ●にんじん ○あぶら す しょうゆ ○さとう しお こしょう) トウバンジャン さけ ○かたくりこ) デザート (○とうにゅうムース【りんごヨーグルト風】) ……業者が直接学校に配達します		646
				767
14 (金)	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 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) もずくスープ (◎もずく ◎とうふ ●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 さけ こしょう) しそふりかけ (●しそふりかけ)		689
				798

 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。