

毎日つきます。
スプーンがつきます。

令和7年4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
9 (水)	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 ○こめあぶら ●グリーンピース しょうゆ ○さとう しお ○かたくりこ)		kcal 673
		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 ○こめあぶら す しお こしょう ○さとう)		kcal 818
10 (木)	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 ○こめあぶら しょうゆ ●レモン汁 ○さとう)		630
		おほかあえ (●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)		764
11 (金)	ごはん	焼きようざ (○国産肉餃子) ……小学校 小2ケ、中学校 大2ケ		612
		だいごんのそぼろ煮 (○とりひきにく ●だいごん ●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)		743
14 (月)	ごはん 	キャベツメンチカツ (○キャベツメンチカツ ○こめあぶら)		795
		チキンカレー (○とりにく ○じゃがいも ●たまねぎ ●にんじん ●えだまめ ●にんにく ○こめあぶら 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)		924
15 (火)	ごはん	和風サラダ (●キャベツ ●もやし ●きゅうり ●にんじん ●コーン ○かつおぶし しょうゆ す ○こめあぶら しお こなわさび)		682
		さばの味噌煮 (○さばみそ)		847
16 (水)	ごはん	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 ○こめあぶら げんえんとりがらスープ しお こしょう しょうゆ)		671
		春巻 (○はるまき ○こめあぶら)		772
17 (木)	ごはん	バンサンスー (○はるさめ ○ささみフレーク ●もやし ●きゅうり ●にんじん しょうゆ す ○こめあぶら しお ○さとう)		647
		大根汁 (●だいごん ●なまあげ ●こまつな ●さば・イワシぶし ○みそ) お魚ふりかけ (○おさかなふりかけ)		762
18 (金)	入学お祝い献立 たけのこご飯 (●たけのこの具 ○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		641
		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 ○こめあぶら す しょうゆ しお ○さとう こしょう)		740
21 (月)	ごはん	いも団子汁 (○いもだんご ○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)		713
		とり唐揚げ (○鶏もも唐揚げ ○あぶら) ……2ケ		815
22 (火)	ごはん	五目きんぴら (○ぶたにく ●ごぼう ●たけのこ ●にんじん ●つきこんにやく ●ピーマン ○こめあぶら しょうゆ みりん ○さとう とうがらし)		589
		なめこのみそ汁 (●なめこ ○とうふ ●ねぎ ●さば・イワシぶし ○みそ)		693
23 (水)	麦ごはん (●むぎ ○ごはん)	あじの塩麴焼き (○あじの塩麴漬)		813
		かみかみサラダ (●切り干大根 ○ツナ ●キャベツ ●きゅうり ●にんじん ○ノンエッグマヨネーズ ○こめあぶら しょうゆ ○さとう しお こしょう)		950
24 (木)	ごはん	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)		678
		かぼちゃひき肉フライ (○かぼちゃひき肉フライ ○こめあぶら)		830
25 (金)	ごはん	豚丼の具 (○ぶたにく ●しょうが さけ しょうゆ ○こめあぶら ●たまねぎ ●にんじん ●つきこんにやく ●グリーンピース ○さとう ○かたくりこ)		710
		ナタデココ入りフルーツカクテル (○ナタデココ ○カクテルゼリー ●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])		857
28 (月)	ごはん	豚肉と麩の野菜あえ (○ぶたにく ●しょうが しょうゆ さけ ○やきふ ○かたくりこ ○こめあぶら ●たけのこ ●にんじん ●えだまめ みりん ○さとう)		733
		みそけんちん汁 (○とうふ ●だいごん ●にんじん ●ごぼう ●つきこんにやく ●ねぎ ○こめあぶら ●さば・イワシぶし ○みそ さけ)		843
30 (水)	ごはん	ひじきのり (○鉄分入りひじきのり)		671
		マグロカツ (○マグロカツ ○こめあぶら) ……小袋減塩ソース		804
		肉じゃが (○ぶたにく ○じゃがいも ●たまねぎ ●にんじん ●つきこんにやく ●えだまめ しょうゆ さけ みりん ○さとう)		
		春雨スープ (○はるさめ ○とりにく ●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)		
		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 ○調合ごまあぶら とうがらし ○いりごま)		
		ナムル (○はるさめ ●もやし ●きゅうり ●あかピーマン ●コーン しょうゆ ○こめあぶら す ○さとう しお こしょう)		
		五目汁 (○なまあげ ●だいごん ●にんじん ●ごぼう ●ねぎ ●さば・イワシぶし ○みそ) デザート (○ピーチゼリー) ……業者が直接学校に配達します		

乳を使用している献立、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。