

毎日つきます。

スプーンがつきます。

令和7年5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
1 (木)	ごはん 	揚げシューマイ (○コーンシューマイ ○こめあぶら) ……小学校1・2年生 小2ケ、小学校3年生以上・中学校 大2ケ		733 ^{kcal}
		中華風塩昆布和え (●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 ○調合ごまあぶら ○いりごま) マーボー豆腐 (○とうふ ○とりひきにく ●たまねぎ ●にんじん ●ねぎ ●にんにく ●しょうが ○こめあぶら ●えだまめ しょうゆ ○みそ げんえんとりがらすープ)		760 ^{kcal}
2 (金)	こどもの日献立 わかめごはん (○わかめ ○ごはん)	かつおフライタルタルソース (○かつおフライ ○こめあぶら) ……小袋ノンエッグタルタルソース	トウバンジャン さけ ○かたくりこ)	703
		ハリハリサラダ (●きりぼしだいこん ○とりささみ ●キャベツ ●きゅうり ●にんじん ●コーン しょうゆ しお す ○さとう) すまし汁 (○とりにく ●ぶなしめじ ●ねぎ ●こまつな ●さば・イワシがし しょうゆ しお さけ) デザート (○こどもの日三色ゼリー) ……業者が直接学校に配達します。		803
7 (水)	ごはん	和風肉だんご (○和風にくだんご) ……小学校1・2年生 小2ケ、小学校3年生以上 大2ケ、中学校 大3ケ		634
		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 ●えだまめ ○ノンエッグマヨネーズ ○こめあぶら す しお ○さとう こしょう) 豆腐のみそ汁 (○とうふ ○わかめ ●ねぎ ●さば・イワシがし ○みそ) お魚ふりかけ (○おさかなふりかけ)		991
8 (木)	ごはん 	豚キムチ丼の具 (○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 ○こめあぶら		590
		大根サラダ (○とりささみ ●だいこん ●きゅうり ●赤ピーマン 青じそドレッシング) わかめ汁 (○わかめ ●なまあげ ●ねぎ ●さば・イワシがし しょうゆ しお さけ)	しょうゆ げんえんとりがらすープ ○さとう ○かたくりこ)	722
9 (金)	ごはん	さばのまるやか煮 (○さばのまるやかしょうゆに)		658
		じゃがいものきんぴら (○ぶたにく ○じゃがいも ●ごぼう ●にんじん ●ピーマン ●つきこんにやく ○こめあぶら しょうゆ ○さとう さけ とうがらし) 麩のみそ汁 (○やきふ ●たまねぎ ●ぶなしめじ ○こまつな ●さば・イワシがし ○みそ)		771
12 (月)	ごはん 	和風肉じゃがコロッケ (○和風肉じゃがコロッケ ○こめあぶら) ……小袋減塩ソース	○さとう げんえんやさいパイオン)	761
		春雨サラダ (○マロニー ●キャベツ ●もやし ●きゅうり しょうゆ す ○こめあぶら ○調合ごまあぶら ○さとう しお) ハヤシライス (○とりにく ○じゃがいも ●たまねぎ ●にんじん ●にんにく ○こめあぶら ●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)	げんえんちゅうのうソース しお	903
13 (火)	ごはん	照焼チキン (○とりにく ●にんにく ●しょうが しょうゆ ○さとう さけ みりん)		680
		ビーフン炒めカレー味 (○ウイナー ○ビーフン ●キャベツ ●もやし ●にんじん ●ピーマン ○こめあぶら げんえんとりがらすープ カレーこ しお こしょう しょうゆ) 玉ねぎのみそ汁 (●たまねぎ ●なまあげ ○わかめ ●さば・イワシがし ○みそ)		845
14 (水)	ごはん	レバー入り酢豚 (○ぶたにく ○ぶたレバー ○こめあぶら ●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)		659
		おおかあえ (●キャベツ ●もやし ●ほうれんそう ●にんじん ○かつおがし しょうゆ) 春雨スープ (○はるさめ ○かまぼこ ●えのきたけ ●ねぎ げんえんとりがらすープ しょうゆ さけ しお こしょう)		815
15 (木)	ごはん	いわしのごまみそ煮 (○いわしのごまみそ煮)		577
		シャキシャキサラダ (○じゃがいも ○わかめ ●きゅうり ○かんでん ●にんじん ○こめあぶら す しょうゆ ○さとう しお こしょう) 麩汁 (○やきふ ●たまねぎ ●ぶなしめじ ●ねぎ ●さば・イワシがし しょうゆ しお さけ)		675
16 (金)	地産地消ウィーク(～22日) 麦ごはん (●むぎ ○ごはん)	チキンカツ (○チキンカツ ○こめあぶら) ……小袋減塩ソース	カレーこ)	854
		ビーンズカレー (○ぶたひきにく ○だいず ●ひでんまめ ○じゃがいも ●たまねぎ ●にんじん ●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) はちみつレモンジュレ (○はちみつレモンゼリー ○カクテルゼリー ●みかん ●パインアップル ●ミックスフルーツ [●りんご ●はくとう ●おうとう ●ラ・フランス])		1032
19 (月)	コッペパン 	ハンバーグ (○国産とりぶたハンバーグ) ……小袋ケチャップ		600
		小松菜サラダ (○こまつな ○とりささみ ●キャベツ ●もやし ●きゅうり しょうゆ ○こめあぶら ○調合ごまあぶら す ●レモン汁 ○さとう しお こしょう) クラムチャウダー (○あさり しろワイン ○ウイナー ○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 げんえんやさいパイオン)		774
20 (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	28品目不使用シチュールウ ○とうにゅう しお こしょう)	684
		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 ○こめあぶら しょうゆ みりん さけ ○さとう) とりだんご汁 (○桜島とりにくだんご ●あぶらあげ ●だいこん ●ごぼう ●ねぎ ●しょうが ●さば・イワシがし ○みそ)		822
21 (水)	ごはん	紅大豆コロッケ (○べにだいずコロッケ ○こめあぶら) ……小袋減塩ソース		672
		おかひじき入りからしあえ (●キャベツ ●もやし ●おかひじき ●にんじん しょうゆ こならし ○さとう) 五目汁 (○ぶたにく ●だいこん ●にんじん ●ごぼう ●ねぎ ●さば・イワシがし ○みそ)		775
22 (木)	ごはん	さばの昆布しょうゆ焼き (○さばの昆布しょうゆ干し)		653
		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 ●きいろピーマン ○こめあぶら 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・イワシがし しょうゆ しお さけ)		757
23 (金)	ごはん	いかカツ (○いかカツ ○こめあぶら) ……小袋減塩ソース		705
		メンマ炒め煮 (○ぶたにく ●メンマ ●にんじん ●つきこんにやく ●ピーマン ○調合ごまあぶら しょうゆ げんえんとりがらすープ さけ みりん ○さとう ○いりごま) キャベツのみそ汁 (●キャベツ ●なまあげ ○わかめ ●さば・イワシがし ○みそ)		824
26 (月)	コッペパン	ポークチャップ (○ぶたにく しろワイン しお こしょう ●たまねぎ ○こめあぶら ケチャップ げんえんソース ○かたくりこ)		597
		フレンチサラダ (●キャベツ ●もやし ●きゅうり ●にんじん ●コーン フレンチドレッシング こしょう) 豆腐スープ (○とうふ ○とりにく ●ねぎ ○わかめ げんえんやさいパイオン しお しょうゆ こしょう) いちごジャム (○国産いちごジャム)		762
27 (火)	ごはん	ホッケフライ (○ホッケのフライ ○こめあぶら) ……小袋減塩ソース		659
		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) 豚汁 (○ぶたにく ○じゃがいも ●だいこん ●にんじん ●いたこんにやく ●ごぼう ●ねぎ ●さば・イワシがし ○みそ)		764
28 (水)	ごはん	とり肉と根菜のつくね (○とり肉と根菜のつくね)		643
		じゃがいものそばろ煮 (○じゃがいも ○ぶたひきにく ●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 ○かたくりこ) 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)		778
29 (木)	ごはん	とり肉のみそカツ (○国産チキンみそカツ ○こめあぶら)		713
		ひじき入り野菜ソテー (○ひじき ○ぶたにく ●キャベツ ●たけのこ ●にんじん ●ピーマン ●コーン ●にんにく ●しょうが ○こめあぶら げんえんやさいパイオン) じゃがいも汁 (○じゃがいも ●たまねぎ ●あぶらあげ ●さば・イワシがし ○みそ)	しょうゆ しお こしょう)	834
30 (金)	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 ○こめあぶら ●ねぎ しょうゆ す ○さとう とうがらし)		670
		しそ風味あえ (●キャベツ ●もやし ●きゅうり ●にんじん ●ゆかり しょうゆ ○いりごま) 中華スープ (○かまぼこ ●たまねぎ ●ほししいたけ ●チンゲンサイ げんえんとりがらすープ しょうゆ さけ しお こしょう)		832

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。