

毎日つきます。
スプーンがつきます。>

令和7年7・8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
7月 1 (火)	やまがた紅王給食 麦ごはん (●むぎ ○ごはん)	鶏肉のフリット (○鶏肉と野菜のフリット ○こめあぶら) ……小学校・中学校2ケ 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 ○調合ごまあぶら しょうゆ げんえんとりがらすープ ○さとう ○いりごま ○かたくりこ) やまがた紅王 (●さくらんぼ) ……1人1粒 やまがた紅王は、粒が大きく鮮やかな紅色が王様の ような風格をもつことから、「紅王」と名付けられました。	720 853
2 (水)	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) ……小袋減塩ソース 彩りあえ (○ツナ ●キャベツ ●もやし ●ほうれんそう ●にんじん しょうゆ みりん) 春雨スープ (○はるさめ ○かまぼこ ●にんじん ●チンゲンサイ ●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)	660 761
3 (木)	ごはん	さばの生姜焼き (○さばしょうがに) 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 ○こめあぶら しょうゆ みりん ○さとう とうがらし ○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・イワシぶし ○みそ)	674 839
4 (金)	ごはん	揚げギョーザ (○てつわんギョーザ ○こめあぶら) ……小学校2ケ、中学校3ケ 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 ○かたくりこ) すまし汁 (●だいこん ○あぶらあげ ○わかめ ●ねぎ ○さば・イワシぶし しょうゆ しお さけ)	646 802
7 (月)	七夕献立 黒食パン	星のコロッケ (○星のコロッケ ○こめあぶら) ……小袋減塩ソース 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 ○こめあぶら しお ○さとう) コーンポタージュ (○ベーコン ●コーンペースト ●たまねぎ ●コーン ●マッシュルーム ○とうにゅうバター 28品目不使用シチュールウ ●パセリこ げんえんやさいパイオン ○とうにゅう しお こしょう) デザート (○たなばたゼリー [レモン味とぶどう味の2層ゼリー]) ……業者が直接学校に配達します。	720 866
8 (火)	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) 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) 豆腐のみそ汁 (○とうふ ○わかめ ●ぶなしめじ ●ねぎ ○さば・イワシぶし ○みそ)	604 733
9 (水)	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) 海そうサラダ (○かいそうサラダ ●もやし ●キャベツ ●きゅうり ●コーン ノンオイルしそドレッシング こしょう ○いりごま) 五目汁 (○ぶたにく ●だいこん ●にんじん ●ごぼう ●ねぎ ○さば・イワシぶし ○みそ)	664 760
10 (木)	ごはん	納豆 (○けんさんだいずなっとう) ……小袋減塩しょうゆ ビーフン炒めカレー味 (○ぶたにく ○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) れんこん団子汁 (○れんこん玉 ○とりにく ●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)	672 797
11 (金)	ごはん	焼鮭 (○銀鮭) 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) 玉ねぎのみそ汁 (●たまねぎ ○なまあげ ○わかめ ○えのきたけ ○さば・イワシぶし ○みそ)	607 705
14 (月)	食パン	肉団子トマトソース (○肉団子トマトソース) ……小学校・中学校2ケ ツナサンドの具 (○ツナ ○じゃがいも ●キャベツ ●きゅうり ○ノンエッグマヨネーズ しお こしょう) 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 げんえんやさいパイオン しお しょうゆ こしょう)	592 724
15 (火)	麦ごはん (●むぎ ○ごはん)	あじフリッター (○あじフリッター ○こめあぶら) ……小学校2個、中学校3個 夏野菜カレー (○ぶたにく ○とりレバー ○じゃがいも ●たまねぎ ●かぼちゃ ●なす ●あかピーマン ●ピーマン ●しょうが ●にんにく ○あぶら カレールウ げんえんソース ケチャップ カレーこ) フルーツポンチサイダー風 (○サイダーゼリー ○ナタデココ ●ミックスドフルーツ [●りんご ●はくとう ●おうとう ●ラ・フランス]) ●みかん缶 ●レモン汁	830 1044
16 (水)	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 ●ピーマン しょうゆ みりん ○さとう) しそ風味あえ (●だいこん ●きゅうり ●にんじん ●しそこ しょうゆ ○いりごま) すまし汁 (○とりにく ●たまねぎ ●ほししいたけ ●ごまつな ○さば・イワシぶし しょうゆ しお さけ)	679 821
17 (木)	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 ○調合ごまあぶら とうがらし ○いりごま) 寒天サラダ (○ツナ ○かんでん ●キャベツ ●もやし ●きゅうり ●あかピーマン ●きいろピーマン す ○こめあぶら しょうゆ しお ○さとう からしこ) 麩のみそ汁 (○やきふ ●たまねぎ ●ぶなしめじ ○わかめ ○さば・イワシぶし ○みそ) デザート (○メロククリームソーダー風ゼリー) ……業者が直接学校に配達します。	658 789
18 (金)	ごはん	野菜入り豚肉シューマイ (○野菜入り肉シューマイ) ……小学校1・2年生1ケ、3年生以上2ケ ピリ辛炒め (○とりにく ●メンマ ●たけのこ ●にんじん ●つきこんにゃく ●ピーマン ○こめあぶら しょうゆ げんえんとりガラスープ さけ みりん トウバンジャン) 大根汁 (●だいこん ○あぶらあげ ●ねぎ ○さば・イワシぶし ○みそ)	628 723
22 (火)	ごはん	カミカミタコメンチカツ (○カミカミタコメンチ ○こめあぶら) ……小袋減塩ソース 豆入りキーマカレー (○ミックスピーンズ ○だいず ○とりひきにく ●たまねぎ ●にんじん ○こめあぶら ●にんにく ●しょうが げんえんやさいパイオン げんえんちゅうのうソース カレールウ ケチャップ ○さとう しお カレーこ) コンソメスープ (○ベーコン ●たまねぎ ●にんじん ●ぶなしめじ ●パセリこ げんえんやさいパイオン しお こしょう)	754 883
23 (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 ○こめあぶら しょうゆ みりん さけ ○さとう) 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) わかめスープ (○わかめ ○とうふ ●ほししいたけ ●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)	587 707
24 (木)	ごはん	豆腐ハンバーグの甘酢あんかけ (○国産大豆のとうふバーグ ○こめあぶら しょうゆ みりん さけ ○さとう す ○かたくりこ) 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) 豚汁 (○ぶたにく ○じゃがいも ●だいこん ●にんじん ●いたこんにゃく ●ごぼう ●ねぎ ○さば・イワシぶし ○みそ)	686 788
25 (金)	ごはん	オイスターソース炒め (○ぶたにく さけ しお こしょう ●キャベツ ●たまねぎ ●たけのこ ●にんじん ●ピーマン にんにく ○こめあぶら オイスターソース しょうゆ ○かたくりこ) 春雨入り肉団子スープ (○はるさめ ○桜島とり肉団子 ●にんじん ●チンゲンサイ ●ねぎ げんえんとりガラスープ ●しょうが しょうゆ さけ ○調合ごまあぶら しお) くだもの (●オレンジ)	616 742

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月 22 (金)	ごはん	ドライカレー (○とりひきにく ○ぶたひきにく ●たまねぎ ●にんじん ●えだまめ ●ほししいたけ ○こめあぶら ●にんにく ●しょうが デミグラスソース げんえんやさいパイオン 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) 春雨サラダ (○マロニー ●キャベツ ●もやし ●きゅうり ●あかピーマン ●コーン しょうゆ す ○こめあぶら ○調合ごまあぶら ○さとう しお ○いりごま) くだもの (●オレンジ)	649 787
25 (月)	黒食パン	照り焼き肉団子 (○てりやきにくだんご) ……小学校・中学校2ケ ツナサラダ (○ツナ ●だいこん ●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) まめまめトマトスープ (○だいず ○とりにく ●じゃがいも ●たまねぎ ●トマト缶 ●トマト ●ぶなしめじ ●パセリ げんえんやさいパイオン しお こしょう ○さとう)	586 724
26 (火)	ごはん	いかメンチカツ (○いかメンチカツ ○こめあぶら) 夏野菜たっぷりカレー (○ぶたにく ○とりレバー ○じゃがいも ●たまねぎ ●かぼちゃ ●なす ●ズッキーニ ●トマト ●にんにく ○こめあぶら カレールウ げんえんソース ケチャップ カレーこ) フルーツナタデココ (○ナタデココ ○ダイスゼリー ●みかん缶 ●ミックスドフルーツ [●りんご ●はくとう ●おうとう ●ラ・フランス])	800 943
27 (水)	ごはん	デミハンバーグ (○国産ミートハンバーグ デミグラスソース 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) 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) もずくスープ (○もずく ○とうふ ●ほししいたけ ●ねぎ げんえんとりがらすープ しょうゆ しお さけ こしょう)	609 741
28 (木)	ごはん	サーモンフライ (○サーモンフライ ○こめあぶら) ……小袋減塩ソース カラフルチンジャオロース (○ぶたにく しょうゆ さけ ○さとう ●もやし ●たけのこ ●ピーマン ●あかピーマン ●きいろピーマン ●にんにく ●しょうが ○こめあぶら オイスターソース しょうゆ しお げんえんとりガラスープ さけ ○かたくり) わかめ汁 (○わかめ ○とりにく ○あぶらあげ ●たまねぎ ○さば・イワシぶし しょうゆ しお さけ)	680 789
29 (金)	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 ○調合ごまあぶら しょうゆ げんえんとりがらすープ ○さとう ○いりごま ○かたくりこ) 麩のすまし汁 (○ふ ○とりにく ●ぶなしめじ ●ごまつな ○さば・イワシぶし しょうゆ しお さけ) デザート (○グレープゼリー) ……業者が直接学校に配達します	631 753



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。

献立表の調理法やご意見・ご質問は、TEL42-3015又はEメール kyushoku@higashine.net までどうぞ。