

 毎日つきます。
〈 スプーンがつきます。〉

令和7年9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
1 (月)	食 パ ン	ボロニアステーキ (○ボロニアステーキ) いちごジャム (○国産いちごジャム) 寒天サラダ (○かんてん ○ツナ ●だいこん ●きゅうり ●にんじん ●きいろピーマン す ○こめあぶら ○調合ごまあぶら しょうゆ しお ○さとう こなからし ○いりごま) トマトスープ (○とりにく ○じゃがいも ●たまねぎ ●トマトみずに ●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)		599 ^{kcal}
				723 ^{kcal}
2 (火)	ご は ん	ささみと麩のさっぱりあえ (○とりささみ しお こしょう ○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 しょうゆ す さけ みりん ○さとう) おひたし (●キャベツ ●もやし ●ほうれんそう ●コーン しょうゆ ○さとう ○かつおぶし) 生揚げのみそ汁 (○なまあげ ●だいこん ●ねぎ ○さば・イワシぶし ○みそ)		656
				793
3 (水)	ご は ん	さばの味噌煮 (○さばみそに) 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) わかめ汁 (○わかめ ○とりにく ○とうふ ●ねぎ ○さば・イワシぶし しょうゆ さけ しお)		684
				849
4 (木)	 (○むぎ ○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 しょうゆ さけ ○かたくりこ) 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) 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		777
				923
5 (金)	ご は ん	ハヤシライス (○とりにく ○とりレバー ○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 春雨サラダ (○マロニー ●キャベツ ●もやし ●きゅうり ●にんじん ●コーン しょうゆ す ○こめあぶら ○さとう しお こしょう) トマトピューレ げんえんちゅうのうソース デザート (○お米のメープルマフィン) ……業者が直接学校に配達します しお ○さとう げんえんやさいパイオン)		708
				841
8 (月)	黒糖食パン	ハンバーグ (○国産とりぶたハンバーグ) ……小袋ケチャップ 野菜ソテー (○ぶたにく ●キャベツ ●もやし ●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 しょうゆ しお カレースープ (○とりにく ●たまねぎ ●にんじん ●ねぎ カレールウ げんえんやさいパイオン しょうゆ さけ しお カレーこ こしょう)		633
				808
9 (火)	ご は ん	春巻 (○はるまき ○こめあぶら) わかめ入りしょうがあげ (○わかめ ●キャベツ ●もやし ●きゅうり ●しょうが しょうゆ) けんちん汁 (○とうふ ○あぶらあげ ●だいこん ●にんじん ●ごぼう ●つきこんにやく ○こめあぶら ●ねぎ ○さば・イワシぶし しょうゆ さけ しお みりん)		633
				723
10 (水)	ご は ん	あじの塩麴焼き (○あじの塩麴漬け) 中華風塩昆布漬け (●だいこん ●キャベツ ●きゅうり ●にんじん ○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) 麩のみそ汁 (○やきふ ●たまねぎ ○わかめ ○さば・イワシぶし ○みそ)		551
				642
11 (木)	ご は ん	焼きょうざ (○国産肉餃子) ……小学校 小2ケ、中学校 大2ケ メンマ炒め煮 (○とりにく ●メンマ ●にんじん ●つきこんにやく ●ピーマン ○こめあぶら しょうゆ げんえんとりがらスープ さけ みりん ○さとう) 春雨スープ (○はるさめ ○かまぼこ ●にんじん ●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) お魚ふりかけ (○おさかなふりかけ)		591
				715
12 (金)	ご は ん	揚げたこ焼き (○米粉たこ焼 ○こめあぶら) ……1人2ケ・小袋減塩ソース デザート (○抹茶プリン) ……業者が直接学校に配達します おかかサラダ (●キャベツ ●もやし ●ほうれんそう ●あかピーマン ●きいろピーマン ○かつおぶし しょうゆ ○あぶら す ○さとう しお こなわさび) 牛肉入すまし汁 (○ぎゅうにく しょうゆ ○さとう みりん ○こめあぶら ○とうふ ●たまねぎ ●だいこん ●ねぎ ○さば・イワシぶし しょうゆ しお)		679
				802
16 (火)	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) 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 ○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) フレンチサラダ (●キャベツ ●もやし ●きゅうり ●あかピーマン ●コーン フレンチドレッシング こしょう)		783
				909
17 (水)	ご は ん	いわしのごまみそ煮 (○いわしのごまみそ煮) 豆まめサラダ (○あおだいず ●キャベツ ●きゅうり ●にんじん ●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) いも団子汁 (○いもだんご ○とりにく ○あぶらあげ ●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)		646
				758
18 (木)	ご は ん	さつまいもコロッケ (○さつまいもコロッケ ○こめあぶら) ……小袋減塩ソース 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) エビボールスープ (○エビボール ●たまねぎ ●にんじん ●しめじ ●チンゲンサイ げんえんとりがらスープ しょうゆ さけ しお こしょう)		727
				847
19 (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 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 ○かたくりこ) 玉ねぎのみそ汁 (●たまねぎ ○なまあげ ○わかめ ○さば・イワシぶし ○みそ)		669
				781
22 (月)	食 パ ン	チリコンカン (○ミックスドビーンズ ○ぶたにく ○とりにく ○ウインナー ●にんじん ●たまねぎ ●にんにく ○こめあぶら ●トマトみずに ケチャップ げんえんちゅうのうソース 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 しょうゆ す ○こめさだゆ ○さとう しお こしょう) げんえんやさいパイオン デザート (○くりのムース) ……業者が直接学校に配達します ○さとう しお こしょう)		670
				—
24 (水)	ご は ん	とりささみの梅しそフライ (○とりささみの梅しそフライ ○あぶら) すき昆布の煮物 (○こんぶ ○ぶたにく ○だいず ●にんじん ●つきこんにやく ○こめあぶら しょうゆ ○さとう さけ) すまし汁 (○とうふ ○あぶらあげ ●たまねぎ ●ねぎ ○さば・イワシぶし しょうゆ しお さけ)		654
				759
25 (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 すりごまあえ (○ツナ ●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 しお) さつまいものみそ汁 (○とりにく ○あぶらあげ ○さつまいも ●だいこん ●ねぎ ○さば・イワシぶし ○みそ)		624
				737
26 (金)	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) ツナマカロニサラダ (○ツナ ○マカロニ ●キャベツ ●きゅうり ●にんじん ●きいろピーマン 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) なめこ汁 (●なめこ ○なまあげ ●だいこん ●ねぎ ○さば・イワシぶし ○みそ)		691
				845
29 (月)	コッペパン	ジャーマンポテト (○フライドポテト ○こめあぶら ○ウインナー ○ベーコン ●たまねぎ げんえんやさいパイオン しお こしょう パセリこ) かぼちゃスープ (●かぼちゃ ●かぼちゃペースト ●たまねぎ ●にんにく ○豆乳バター ●パセリこ 28品目不使用シチューフレーク ○とうにゅう げんえんやさいパイオン りんごジャム (○りんごジャム) しお こしょう)		826
				1037
30 (水)	ご は ん	山形県産タラのフライ (○タラフライ ○こめあぶら) ……小袋 減塩ソース シャキシャキサラダ (○じゃがいも ○わかめ ●きゅうり ○かんてん ●にんじん ○こめあぶら す しょうゆ ○さとう しお こしょう) 豆腐スープ (○とうふ ○かまぼこ ●ぶなしめじ ●ねぎ しょうゆ げんえんとりがらスープ さけ しお こしょう)		601
				693

 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。 ※海そうには小さい「エビ」や「カニ」、 等が付いていることがあります。
※あさりには小さい「エビ」や「カニ」が付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。