


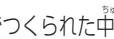
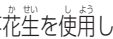
 毎日つきます。  
スプーンがつきます。)

# 令和7年11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
4 (火)	ご は ん	エビカツ (◎エビカツ    ○こめあぶら) ……小袋ノンエッグタルタルソース 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    げんえんとりがらすープ    しお    こしょう    しょうゆ) もずくスープ (◎もずく    ◎とうふ    ●ねぎ    げんえんとりガラスープ    しょうゆ    しお    さけ    こしょう)		708 kcal
				832 kcal
5 (水)	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    ○こめあぶら    ●グリーンピース    しょうゆ    ◎みそ    げんえんとりがらすープ だいこんサラダ (●だいこん    ●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    しお    ○さとう    こしょう) デザート (○豆乳プリン) ……業者が直接学校に配達します。 トウバンジャン    さけ    ○かたくりこ)		640 759
				644 748
6 (木)	ご は ん	さんまのしょうが煮 (◎さんまのしょうがに) 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) いも団子汁 (○いもだんご    ◎とりにく    ●にんじん    ●だいこん    ●ほししいたけ    ●ねぎ    ◎さば・イワシぶし    しょうゆ    しお    さけ)		634 754
				610 748
7 (金)	カミカミ献立 ご は ん	米粉たこ焼き (◎米粉たこ焼き    ○こめあぶら    小袋減塩ソース) ……小学校・中学校 2ケ 豚肉のしょうが炒め (◎ぶたにく    ●しょうが    しょうゆ    みりん    さけ    ●たまねぎ    ●たけのこ    ●ピーマン    ○こめあぶら    ○さとう) 根菜汁 (◎あぶらあげ    ●だいこん    ●にんじん    ●ごぼう    ●ねぎ    ◎さば・イワシぶし    ◎みそ)		610 748
				595 718
10 (月)	食 パ ン	照り焼き肉団子 (◎にくだんごてりやきあじ) ……小学校・中学校 2ケ ツナサンドの具 (◎ツナ    ○マッシュポテト    ●キャベツ    ●きゅうり    ノンエッグマヨネーズ    しお    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    ●にんじん    ●トマト水煮    ●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)		610 748
				595 718
11 (火)	ご は ん	いわしのオレンジ煮 (◎いわしのオレンジに) じゃがいものきんぴら (◎ぶたひきにく    ○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・イワシぶし    ◎みそ)		595 718
				750 889
12 (水)	麦ごはん  (●むぎ    ○ごはん)	豆腐ハンバーグ (◎国産大豆の豆腐ハンバーグ    ○こめあぶら)      げんえんソース    ケチャップ    ○さとう    しお    カレーこ) ドライカレー (◎ぶたひきにく    ●たまねぎ    ●にんじん    ●ほししいたけ    ●えだまめ    ○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 コンソメスープ (●キャベツ    ●にんじん    ●ぶなしめじ    ●コーン    パセリ粉    げんえんやさいパイオン    しお    こしょう)		750 889
				605 701
13 (木)	大富小学校作成献立 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) しそ風味あえ (●キャベツ    ●もやし    ●きゅうり    ●にんじん    ●しそ粉    しょうゆ) 大根汁 (●だいこん    ◎なまあげ    ●ねぎ    ◎さば・いわし節    ◎みそ)		605 701
				662 821
14 (金)	ご は ん	揚げぎょうざ (◎ぎょうざ    ○こめあぶら) ……小学校2ケ、中学校3ケ 五目ひじき (◎ひじき    ◎あぶらあげ    ◎あおだいず    ●つきこんにやく    ●にんじん    ○こめあぶら    しょうゆ    ○さとう    みりん    さけ) のっぺい汁 (◎とりにく    ○さといも    ●ごぼう    ●だいこん    ●にんじん    ●ねぎ    ◎さば・イワシぶし    しょうゆ    さけ    しお    ○かたくりこ)		662 821
				622 797
17 (月)	米粉コッペパン 	ハンバーグ (◎国産鶏肉と豚肉のハンバーグ) ……小袋ケチャップ ツナフレークあえ (◎ツナ    ●キャベツ    ●もやし    ●こまつな    ●にんじん    しょうゆ) コーンポタージュ (◎ペーコン    ●コーン    ●たまねぎ    ●マッシュルーム    ○豆乳バター    28品目不使用シチュールウ    パセリ粉    げんえんやさいパイオン    ◎豆乳    しお    こしょう)		622 797
				695 846
18 (火)	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    す    ○さとう    とうがらし) 大根のナムル (●だいこん    ●キャベツ    ●きゅうり    ●にんじん    しょうゆ    ○調合ごまあぶら    ○さとう    しお    こしょう    ○いりごま) わかめのみそ汁 (◎わかめ    ●たまねぎ    ◎とうふ    ◎さば・イワシぶし    ◎みそ)		695 846
				618 765
19 (水)	大富中学校作成献立 ご は ん	さばの味噌煮 (◎さばのみそに) 海そうサラダ (◎かいそうミックス    ●だいこん    ●もやし    ●きゅうり    ●にんじん    ●コーン    青じそドレッシング) あさりのみそ汁 (◎あさり    さけ    ●キャベツ    ◎あぶらあげ    ◎さば・イワシぶし    ◎みそ)		618 765
				665 759
20 (木)	ご は ん	マグロカツ (◎マグロカツ    ○こめあぶら) ……小袋減塩ソース 五目きんぴら (◎ぶたひきにく    ●ごぼう    ●たけのこ    ●にんじん    ●つきこんにやく    ●えだまめ    ○こめあぶら    しょうゆ    みりん    ○さとう    とうがらし) 豆腐スープ (◎とうふ    ●にんじん    ●たまねぎ    ●ほししいたけ    げんえんやさいパイオン    しお    しょうゆ    こしょう)		665 759
				600 715
21 (金)	地産地消ウィーク(～28日) つや姫ごはん	ピリ辛ホイコーロー (◎ぶたにく    さけ    しょうゆ    オイスターソース    ●キャベツ    ●たけのこ    ●たまねぎ    ●にんじん    ●ピーマン    ●ほししいたけ    ●にんにく    ●しょうが    トウバンジャン    ○こめあぶら    ◎みそ    ○さとう    しお    こしょう    ○調合ごまあぶら    ○かたくりこ)		600 715
				604 729
25 (火)	ご は ん	ささみのレモン風味揚げ (◎とりささみ    さけ    ○かたくりこ    ○こめあぶら    ●レモン汁    ○さとう    しょうゆ) 中華風塩昆布漬け (●だいこん    ●キャベツ    ●きゅうり    ●赤ピーマン    ◎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) なめこ汁 (◎なめこ    ◎とうふ    ●ねぎ    ◎さば・いわしぶし    ◎みそ)		604 729
				663 798
26 (水)	ご は ん 	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    米粉ハヤシルウ    ケチャップ    トマトピューレ 小松菜サラダ (●こまつな    ◎ツナ    ●キャベツ    ●きゅうり    ●コーン    しょうゆ    ○こめあぶら    す    ●レモン汁    ○さとう    しお    こしょう    マスタード) デザート (○県産ラ・フランスゼリー) ……業者が直接学校に配達します。 げんえんソース    しお    ○さとう    げんえんやさいパイオン)		663 798
				633 735
27 (木)	ご は ん	焼魚 (◎ほっけの昆布醤油漬) 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) 五目汁 (○じゃがいも    ●にんじん    ●こんにやく    ●ごぼう    ●ねぎ    ◎さば・イワシぶし    ◎みそ)      デザート (○お米のパパロア・みかんソース) ……業者が直接学校に配達します。		633 735
				644 754
28 (金)	ご は ん	納豆 (◎けんさんだいずなっとう) ……小袋減塩しょうゆ 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) 春雨入り肉団子スープ (◎桜島鶏にくだんご    ○はるさめ    ●コーン    ◎わかめ    ●ねぎ    げんえんとりガラスープ    ●しょうが    しょうゆ    しお    さけ    ○調合ごまあぶら    ○さとう)		644 754

 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」、 貝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。