

牛乳 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 ○ごめあぶら) ……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 ○ごめあぶら げんえんとりがらスープ しお こしょう しょうゆ) もぞくスープ (○もぞく ○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)		708 832
5 (水)	ごはん	マーボー丼の具 (○とうふ ○ぶたひにく ●たまねぎ ●にんじん ●ねぎ ●にんにく ●しょうが ○ごめあぶら ●グリンピース しょうゆ ○みそ げんえんとりがらスープ 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 ○ごめあぶら ○調合ごまあぶら しお ○さとう こしょう) トウバンジヤン さけ デザート (○豆乳プリン) ……業者が直接学校に配達します。		640 759
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 ○ごめあぶら 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)		644 748
7 (金)	カミカミ献立 ごはん	米粉たこ焼き (○米粉たこ焼き ○ごめあぶら 小袋減塩ソース) ……小学校・中学校 2ヶ 豚肉のしょうが炒め (○ぶたにく ●しおが しょうゆ みりん さけ ●たまねぎ ●たけのこ ●ピーマン ○ごめあぶら ○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)		634 754
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ヶ 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 (○だいす ○とりにく ○じやがいも ●たまねぎ ●にんじん ●トマト水煮 ●ぶなしめじ ●パセリ げんえんやさいブイヨン しお こしょう ○さとう)		610 748
11 (火)	ごはん	いわしのオレンジ煮 (○いわしのオレンジに) じやがいものきんぴら (○ぶたひにく ○じやがいも ●ごぼう ●にんじん ●ピーマン ●つきこんにゃく ○ごめあぶら しお ことうがらし) 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
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 ○ごめあぶら) げんえんソース ケチャップ ○さとう しお カレーご) ドライカレー (○ぶたひにく ●たまねぎ ●にんじん ●ほししいたけ ●えだまめ ○ごめあぶら ●にんにく ●しおが デミグラスソース げんえんやさいブイヨン 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 げんえんやさいブイヨン しお こしょう)		750 889
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 ●しおが 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
14 (金)	ごはん	揚げぎょうざ (○ぎょうざ ○ごめあぶら) ……小学校 2ヶ、中学校 3ヶ 五目ひじき (○ひじき ○あぶらあげ ○あおだいす ●つきこんにゃく ●にんじん ○ごめあぶら しお みりん さけ) のっべい汁 (○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 しお ことうがらし ○かたくりご)		662 821
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 しお) コーンポタージュ (○ベーコン ●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 げんえんやさいブイヨン ○豆乳 しお こしょう)		622 797
18 (火)	ごはん	豚肉と麩の南蛮ソース (○ぶたにく ●しおが にんにく しょうゆ さけ ○やきふ ○かたくりご ○ごめあぶら ●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 しお ○調合ごまあぶら ○さとう しお ことうがらし ○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
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
20 (木)	ごはん	マグロカツ (○マグロカツ ○ごめあぶら) ……小袋減塩ソース 五目きんぴら (○ぶたひにく ●ごぼう ●たけのこ ●にんじん ●つきこんにゃく ●えだまめ ○ごめあぶら しお 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 げんえんやさいブイヨン しお しお ことうがらし)		665 759
21 (金)	地産地消イーク(~28日) つや姫ごはん	ピリ辛ホイコーロー (○ぶたにく さけ しお ○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 ●しおが 生揚げのみそ汁 (○なまあげ ●ごぼう ○わかめ ●ねぎ ○さば・イワシぶし ○みそ) トウバンジヤン ○ごめあぶら ○みそ ○さとう しお 東根産りんご (●りんご)		600 715
25 (火)	ごはん	ささみのレモン風味揚げ (○とりささみ さけ ○かたくりご ○ごめあぶら ●レモン汁 ○さとう しお) 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 しお ○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・いわし節 ○みそ)		604 729
26 (水)	ごはん	ハヤシライス (○とりにく ○じやがいも ●たまねぎ ●にんじん ●にんにく ○ごめあぶら ●マッシュルーム ●グリンピース 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 しお ○ごめあぶら す ●レモン汁 ○さとう しお ことうがらし マスター) げんえんソース しお 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。		663 798
27 (木)	ごはん	焼魚 (○ほっけの昆布醤油漬け) 大根のそぼろ煮 (○とりひにく ●だいこん ●たまねぎ ●にんじん ●ほししいたけ ●えだまめ しお みりん ○さとう ○かたくりご) 五目汁 (○じやがいも ●にんじん ●にんにく ●ごぼう ●ねぎ ○さば・イワシぶし ○みそ) デザート (○お米のパロア・みかんソース) ……業者が直接学校に配達します。		633 735
28 (金)	ごはん	納豆 (○けんさんだいすなつとう) ……小袋減塩しょうゆ 肉じゃが (○ぶたにく ○じやがいも ●たまねぎ ●にんじん ●つきこんにゃく ●えだまめ しお 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 ●しおが しお さけ ○調合ごまあぶら ○さとう)		644 754

牛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。