

毎日つきます。
スプーンがつきます。>

令和7年12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	カレーコロッケ (○カレーコロッケ ○こめあぶら) ツナサラダ (◎ツナ ●だいこん ●きゅうり ●あかピーマン ○ノンエッグマヨネーズ ○こめあぶら す ○さとう しょうゆ こしょう) ウイナースープ (◎ウイナー ●キャベツ ●たまねぎ ●にんじん ●グリーンピース しお げんえんやさいブイヨン こしょう) りんごジャム (○りんごジャム)		649 796
2 (火)	ご は ん	ポークチャップ (◎ぶたにく 白ワイン 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) おひたし (●キャベツ ●もやし ●こまつな ●にんじん しょうゆ ○さとう) すまし汁 (◎とうふ ◎かまぼこ ●ほししいたけ ●ねぎ ◎さば・イワシがし しょうゆ しお さけ)		621 749
3 (水)	第一中学校作成献立 ご は ん	さばの味噌煮 (◎さばのみそに) ひじきの炒め煮 (◎ひじき ◎とりひきにく ●つきこんにく ●にんじん ●えだまめ ○こめあぶら しょうゆ ○さとう みりん さけ) 小松菜のみそ汁 (●こまつな ◎なまあげ ●たまねぎ ◎さば・イワシがし ◎みそ)		674 837
4 (木)	ご は ん	鮭フライのレモンソースかけ (◎サーモンフライ ○こめあぶら さけ ●レモン汁 ○さとう うすくちしょうゆ) 春雨サラダ (○はるさめ ●キャベツ ●もやし ●にんじん しょうゆ す ○こめあぶら ◎調合ごまあぶら ○さとう しお) けんちん汁 (◎とうふ ◎あぶらあげ ●だいこん ●にんじん ●ごぼう ●つきこんにく ○こめあぶら ●ねぎ ◎さば・イワシがし しょうゆ さけ しお みりん)		621 748
5 (金)	ご は ん	焼きようざ (◎ぎょうざ) ……小学校 小2ケ、中学校 大2ケ れんこん入りきんぴら (◎ぶたひきにく ●れんこん ●ごぼう ●にんじん ●つきこんにく ●ピーマン こめあぶら ◎調合ごまあぶら しょうゆ みりん ○さとう さつまいものみそ汁 (○さつまいも ●だいこん ●ねぎ ◎さば・イワシがし ◎みそ ○いりごま)		612 745
8 (月)	米粉コッペパン スプーン	フライドチキン (◎フライドチキン ○こめあぶら) フレンチサラダ (●キャベツ ●きゅうり ●にんじん ●コーン ○こめあぶら す しお ○さとう こしょう) ホワイトシチュー (◎とりにく ○じゃがいも ●たまねぎ ●にんじん ○豆乳バター パセリ粉 28品目不使用シチュールウ げんえんやさいブイヨン ◎豆乳 しお こしょう)		638 788
9 (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) 麴汁 (○やきふ ●たまねぎ ◎わかめ ◎さば・イワシがし しょうゆ しお さけ)		614 716
10 (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 筑前煮 (◎とりにく ●だいこん ●にんじん ●ごぼう ●こんにく ●えだまめ しょうゆ さけ みりん ○さとう) 白菜のみそ汁 (●はくさい ◎なまあげ ●にんじん ◎さば・イワシがし ◎みそ)		645 754
11 (木)	東根中部小学校作成献立 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) 豆まめサラダ (◎青大豆 ●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) なめこのみそ汁 (◎なめこ ◎とうふ ●ねぎ ◎さば・いわしがし ◎みそ)		629 760
12 (金)	ご は ん スプーン	豆腐ナゲット (◎豆腐ナゲット ○こめあぶら) ……小学校・中学校 2ケ 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 ●グリーンピース ●にんにく ○こめあぶら カレールウ ケチャップ げんえんソース カレーこ) だいこんサラダ (●だいこん ●えだまめ ◎わかめ ●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)		751 939
15 (月)	地産地消ウィーク(～19日) 黒コッペパン	ケチャップ肉団子 (◎にくだんごトマトソース) ……小学校・中学校 2ケ 野菜ソテー (◎ベーコン しお こしょう ●キャベツ ●れんこん ●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 しょうゆ ○かたくりこ) コンソメスープ (○じゃがいも ●たまねぎ ●にんじん ●ぶなしめじ げんえんやさいブイヨン しょうゆ しお こしょう)		573 701
16 (火)	ご は ん	豚肉と麴の南蛮ソース (◎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) おかかあえ (●キャベツ ●もやし ●こまつな ●にんじん ◎かつおぶし しょうゆ) 大根のみそ汁 (●なめこ ●だいこん ◎とうふ ◎さば・いわしがし ◎みそ)		717 870
17 (水)	ご は ん	納豆 (◎けんさんだいずなっとう) ……小袋減塩しょうゆ 彩りあえ (◎とりささみフレーク ●キャベツ ●もやし ●ほうれんそう ●コーン しょうゆ みりん ○いりごま) おでん (◎まめちくわ ◎三角さつまあげ ◎なまあげ ●だいこん ●にんじん ●こんにく ◎むすびこんぶ ◎さば・いわしがし しょうゆ さけ ○さとう)		601 731
18 (木)	ご は ん	いわしのかば焼き (◎いわし開きでん粉付き ○こめあぶら しょうゆ さけ みりん ○さとう) 和風サラダ (●だいこん ●きゅうり ●にんじん ●コーン しょうゆ す ○こめあぶら しお ○さとう こなわさび) 野菜みそスープ (◎ぶたにく ●キャベツ ●もやし ●にんじん ●ほししいたけ ●ねぎ ◎調合ごまあぶら ●にんにく げんえんとりガラスープ ◎みそ こしょう)		598 723
19 (金)	給食記念日献立 ご は ん	ハンバーグデミグラスソース (◎国産鶏肉と豚肉のハンバーグ デミグラスソース ケチャップ げんえんソース 赤ワイン みりん ◎さとう) 海そうサラダ (◎かいそうミックス ●だいこん ●もやし ●えだまめ ●にんじん ●コーン 青じそドレッシング) デザート (○いちごゼリー) ……業者が直接学校に配達します。 カレースープ (◎ウイナー ●はくさい ●たまねぎ ●にんじん ○こめあぶら 28品目不使用カレールウ げんえんやさいブイヨン しょうゆ さけ しお カレー粉)		683 804
22 (月)	ご は ん	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 トウパンジャン さけ ○かたくりこ) 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 げんえんとりがらスープ 中華風塩昆布あえ (●だいこん ●キャベツ ●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)		680 793
23 (火)	麦ごはん スプーン (●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 ●つきこんにく ●グリーンピース ○さとう ○かたくりこ) ごぼうサラダ (◎ツナ ●ごぼう ●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 ○さとう しょうゆ しお こしょう) デザート (○はちみつゆずゼリー) ……業者が直接学校に配達します。		668 800
24 (水)	ご は ん	さんまのしょうが煮 (◎さんまのしょうがに) すきやき風煮 (◎ぶたにく ○やきふ ◎焼き豆腐 ●えのきたけ ●つきこんにく ●はくさい ●ねぎ 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 ◎あぶらあげ ◎わかめ ◎さば・いわしがし ◎みそ)		680 797

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。