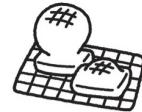


毎日つきます。

<スプーンがつきます。>

令和8年1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
8 (木)	ごはん	レバー入り酢豚 (○ぶたにくと豚田揚げ ○ぶたレバーと豚田揚げ ○こめあぶら ●たまねぎ ●たけのこ ●にんじん ●ほししいたけ ●ピーマン ケチャップ すみりん 小松菜のごま和え (●こまつな ●キャベツ ●もやし ●にんじん ○いりごま ○すりごま しょうゆ ○さとう しお ○さとう うすくちしょうゆ) 大根汁 (●だいこん ○あぶらあげ ●ねぎ ○さば・いわしづし ○みそ)		658 kcal
9 (金)	ごはん	いわしの梅煮 (○いわしのうめに) ごぼうサラダ (○ツナ ●ごぼう ●えだまめ ●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) いも団子汁 (○いも団子 ○とりにく ●にんじん ●だいこん ●ほししいたけ ●ねぎ ○さば・イワシづし しょうゆ しお さけ)		798 630 760
13 (火)	ごはん	春巻 (○はるまき ○こめあぶら) しそ風味あえ (●だいこん ●キャベツ ●にんじん ●あかしそ しょうゆ ○いりごま) 五百汁 (○ぶたにく ○なまあげ ●にんじん ●ごぼう ●ねぎ ○さば・イワシづし ○みそ) お魚ふりかけ (○お魚ふりかけ)		678 783
14 (水)	受験生応援献立 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 ○さとう) 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) 麩汁 (○やきふ ●たまねぎ ○わかめ ○さば・イワシづし しょうゆ しお さけ) デザート (○豆乳パウロア・だいたいソース) ……業者が直接学校に配達します。		613 730
15 (木)	ごはん	さばの味噌煮 (○さばのみそに) じゃがいものカレー炒め (○ぶたひきにく ○じゃがいも ●にんじん ●たまねぎ ●グリンピース ●にんにく ○こめあぶら カレーご げんえんとりがらスープ しょうゆ キャベツのみぞ汁 (●キャベツ ○あぶらあげ ○わかめ ○さば・イワシづし ○みそ)		683 849
16 (金)	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 ひじき入り野菜ソテー (○ひじき ○ぶたにく ●キャベツ ●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 げんえんやさいブイヨン すまし汁 (○とうふ ●ぶなしめじ ●ねぎ ○さば・イワシづし しょうゆ しお さけ)		710 817
19 (月)	地産地消ウイーク(～23日) 黒食パン ○	フィレオチキン (○フィレオチキン ○こめあぶら) コールスローサラダ (●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 す ●レモン汁 ○さとう しお こしょう) クリームシチュー (○とりにく ○じゃがいも ●たまねぎ ●にんじん ○豆乳バター ●グリンピース 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)		670 815
20 (火)	ごはん	肉シユーマイ (○ぶたにくシユーマイ) ……小学校 小2ヶ、中学校 大2ヶ 大根のそぼろあん (○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) キムチのみぞ汁 (○なまあげ ●キムチ [●はくさい ●だいこん ●にんじん ●ねぎ] ●はくさい ●ねぎ ○さば・イワシづし ○みそ)		613 764
21 (水)	ごはん	野菜入り鶏つくね (○野菜入り鶏つくね) ……1人2ヶ 春雨サラダ (○はるさめ ●キャベツ ●こまつな ●もやし ●にんじん す ○こめあぶら ○調合ごまあぶら しょうゆ ○さとう しお) じゃがいも汁 (○じゃがいも ●ぶなしめじ ●あぶらあげ ●ねぎ ○さば・イワシづし ○みそ) わかめふりかけ (○わかめふりかけ)		589 687
22 (木)	ごはん	納豆 (○けんさんだいすなっとう) ……小袋減塩しょうゆ みそ野菜炒め (○とりにく ●もやし ●たまねぎ ●キャベツ ●にんじん ●ピーマン ○こめあぶら ○調合ごまあぶら げんえんとりガラスープ ○みそ しょうゆ みりん フィッシュボールスープ (○白身魚と豆腐の団子 ●たけのこ ●にんじん ●ほししいたけ ●ねぎ げんえんとりガラスープ しょうゆ しお こしょう さけ)		615 746
23 (金)	ごはん	とんかつ (○とんかつ ○こめあぶら) ……小袋減塩ソース 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) 豆腐スープ (○とうふ ●にんじん ●はくさい ●ほししいたけ げんえんやさいブイヨン しお しょうゆ こしょう)		586 700
26 (月)	コッペパン ○	豆腐ハンバーグ (○国産大豆の豆腐ハンバーグ) チリコンカン (○ミックスピーンズ ●だいす ○ぶたひきにく ●にんじん ●たまねぎ ●にんにく ○こめあぶら ●トマト缶 ケチャップ げんえんソース げんえんやさいブイヨン キャベツのコンソメスープ (●キャベツ ●たまねぎ ●にんじん ●コーン ●パセリ げんえんやさいブイヨン しお こしょう)		619 776
27 (火)	ごはん	ササミ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 しょうゆ す さけ みりん ○さとう) 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 しお) 玉ねぎのみぞ汁 (●たまねぎ ○あぶらあげ ○わかめ ○さば・いわしづし ○みそ)		646 780
28 (水)	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 ●グリンピース ●にんにく ○こめあぶら オイスターソース エビボールスープ (○エビボール ●たまねぎ ●にんじん ●ほししいたけ ○わかめ げんえんとりガラスープ しょうゆ しお こしょう) しお こたくりこ オレンジ (●オレンジ)		572 684
29 (木)	ごはん	棒ざようざ (○ぼうざようざ ○こめあぶら) 切干大根の煮物 (●きりぼしだいこん ○ほししいたけ ○あぶらあげ ●にんじん ●つきこんにゃく ○あおだいす ○こめあぶら しょうゆ ○さとう みりん さけ) ちゃんぽん風スープ (○ぶたにく オイスターソース ○こめあぶら ○細切りかまぼこ ●キャベツ ●もやし ●にんじん ●コーン ●ねぎ ●にんにく ●しおが ○豆乳 げんえんとりガラスープ さけ しょうゆ こしょう)		678 785
30 (金)	麦ごはん ○むぎ ○ごはん	ポークカレー (○ぶたにく ○とりレバー ○じゃがいも ●たまねぎ ●にんじん ●グリンピース ●にんにく ○こめあぶら カレールウ ケチャップ げんえんちゅうのうソース 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 ●赤ピーマン ●コーン 青じそドレッシング) 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。		719 848

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。