
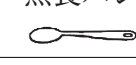






 毎日つきます。  
〈 スプーンがつきます。〉

# 令和8年1月分 小・中学校給食予定献立表



食物しょくぶつのからだの中での3つの働き (○黄きのなかま…熱あつや力ちからになるもの    ○赤あかのなかま…血ち、肉にく、骨ほねを作るもの    ●緑きどりのなかま…体からだの調子ちようしをよくするもの)      東根市学校給食センター

| 日<br>(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<br>中学校の熱量 |
|-----------|---|--|---------------------------|------------------|
| 8<br>(木)  | ご は ん   | レバー入り酢豚 (○ぶたにく 竜田揚げ    ○ぶたレバー竜田揚げ    ○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<br>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)<br>大根汁 (●だいこん    ○あぶらあげ    ●ねぎ    ○さば・いわしびし    ○みそ)  | ○さとう    うすくちしょうゆ)         | 658<br>kcal      |
|           |   |  |                           | 798<br>kcal      |
| 9<br>(金)  | ご は ん   | いわしの梅煮 (○いわしのうめに)<br>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)<br>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・イワシびし    しょうゆ    しお    さけ)   |                           | 630              |
|           |   |  |                           | 760              |
| 13<br>(火) | ご は ん   | 春巻 (○はるまき    ○こめあぶら)<br>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)<br>五目汁 (○ぶたにく    ○なまあげ    ●にんじん    ●ごぼう    ●ねぎ    ○さば・イワシびし    ○みそ)<br>お魚ふりかけ (○お魚ふりかけ)   |                           | 678              |
|           |   |  |                           | 783              |
| 14<br>(水) | 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)<br>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)<br>麴汁 (○やきふ    ●たまねぎ    ○わかめ    ○さば・イワシびし    しょうゆ    しお    さけ)<br>デザート (○豆乳/パパロア・だいたいソース) ……業者が直接学校に配達します。   |                           | 613              |
|           |   |  |                           | 730              |
| 15<br>(木) | ご は ん   | さばの味噌煮 (○さばのみそに)<br>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    ●グリーンピース    ●にんにく    ○こめあぶら    カレーこ    げんえんとりがらスープ    しょうゆ<br>キャベツのみそ汁 (●キャベツ    ○あぶらあげ    ○わかめ    ○さば・イワシびし    ○みそ)   | しお    こしょう)               | 683              |
|           |   |  |                           | 849              |
| 16<br>(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<br>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オン<br>すまし汁 (○とうふ    ●ぶなしめじ    ●ねぎ    ○さば・イワシびし    しょうゆ    しお    さけ)  | さけ    しょうゆ    しお    こしょう) | 710              |
|           |   |  |                           | 817              |
| 19<br>(月) | 地産地消ウィーク(～23日)<br>黒食パン<br> | フィレオチキン (○フィレオチキン    ○こめあぶら)<br>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)<br>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    ●グリーンピース    28品目不使用シチュールウ    げんえんやさいブイオン    ○豆乳    しお    こしょう)   |                           | 670              |
|           |   |  |                           | 815              |
| 20<br>(火) | ご は ん   | 肉シューマイ (○ぶたにくシューマイ) ……小学校 小2ケ、中学校 大2ケ<br>大根のそぼろあん (○とりにひきにく    ●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)<br>キムチのみそ汁 (○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・イワシびし    ○みそ)   |                           | 613              |
|           |   |  |                           | 764              |
| 21<br>(水) | ご は ん   | 野菜入り鶏つくね (○野菜入り鶏つくね) ……1人2ケ<br>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)<br>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・イワシびし    ○みそ)<br>わかめふりかけ (○わかめふりかけ)   |                           | 589              |
|           |   |  |                           | 687              |
| 22<br>(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<br>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<br>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)  | ○さとう    こしょう    ○かたくりこ)   | 615              |
|           |   |  |                           | 746              |
| 23<br>(金) | ご は ん   | とんかつ (○とんかつ    ○こめあぶら) ……小袋減塩ソース<br>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)<br>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オン    しお    しょうゆ    こしょう)  |                           | 586              |
|           |   |  |                           | 700              |
| 26<br>(月) | コッペパン<br>                  | 豆腐ハンバーグ (○国産大豆の豆腐ハンバーグ)<br>チリコンカン (○ミックスピーンズ    ○だいず    ○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オン<br>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オン    しお    こしょう)<br>○さとう    しお    こしょう)   |                           | 619              |
|           |   |  |                           | 776              |
| 27<br>(火) | ご は ん   | ササミと麴のさっぱりあえ (○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)<br>塩昆布漬 (●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)<br>玉ねぎのみそ汁 (●たまねぎ    ○あぶらあげ    ○わかめ    ○さば・いわしびし    ○みそ)  |                           | 646              |
|           |   |  |                           | 780              |
| 28<br>(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    ●グリーンピース    ●にんにく    ○こめあぶら    オイスターソース<br>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)<br>オレンジ (●オレンジ)  | しょうゆ    ○かたくりこ)           | 572              |
|           |   |  |                           | 684              |
| 29<br>(木) | ご は ん   | 棒ぎょうざ (○ぼうぎょうざ    ○こめあぶら)<br>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    ●つきこんやく    ○あおだいず    ○こめあぶら    しょうゆ    ○さとう    みりん    さけ)<br>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    ●しょうが    ○豆乳<br>げんえんとりガラスープ    さけ    しょうゆ    こしょう) |                           | 678              |
|           |   |  |                           | 785              |
| 30<br>(金) | 麦ごはん<br><br>(●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    げんえんちゅうのうソース<br>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)<br>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。   | しお    カレーこ)               | 719              |
|           |   |  |                           | 848              |

 乳しようを使用している献立、 卵らん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、 落花生らっしやう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。