

毎日つきます。
スプーンがつきます。

令和8年3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、今月の地産地消費材です。	小学校の熱量 中学校の熱量 kcal
2 (月)	地産地消費ウイーク(~6日) 食パン	フィレオチキン (○フィレオチキン ○こめあぶら)	ラ・フランスジャム (○ラ・フランスジャム)	638
		小松菜サラダ (●こまつな ●もやし ●キャベツ ●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 マスタードパウダー)	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 ●マッシュルーム ○豆乳バター ●グリーンピース 28品目不使用シチュールウ げんえんやさいパイヨン ○豆乳 しお こしょう)	
3 (火)	ひなまつり献立 五目ごはん (●●真材 ○ごはん)	いわしの梅煮 (○いわしの梅煮)		685
		ツナポテトサラダ (○ツナ ○じゃがいも ●キャベツ ●にんじん ●あおだいず ○ノンエッグマヨネーズ ○こめあぶら す 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 だし ○みそ)	819
4 (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		587
		しそ風味あえ (●キャベツ ●もやし ●きゅうり ●にんじん ●赤しそ粉 しょうゆ ○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 ●こんにやく ○むすびこんぶ ○さば・いわし だし しょうゆ さけ ○さとう)	711
5 (木)	ごはん	さばの味噌煮 (○さばのみそ)		652
		切干大根のごまあえ (●きりぼしだいこん ●こまつな ●もやし ●にんじん ●コーン しょうゆ す ○こめあぶら ○調合ごまあぶら ○さとう しお こしょう)	とりごぼう汁 (○とりにく ◎あぶらあげ ●ごぼう ●ねぎ ●ぶなしめじ ○さば・イワシ だし しょうゆ さけ しお ○いりごま)	809
6 (金)	大森小学校作成献立 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)		607
		おなかあえ (●キャベツ ●もやし ●こまつな ●にんじん ●かつおぶし しょうゆ)	いも団子汁 (○いも団子 ●にんじん ●だいこん ●ぶなしめじ ○さば・イワシ だし しょうゆ しお さけ)	732
9 (月)	黒食パン	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		637
		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)	キャベツのスープ (○ベーコン ●キャベツ ●たまねぎ ●にんじん げんえんとりがらすープ しょうゆ しお こしょう)	775
10 (火)	卒業・進級おめでとう献立 麦ごはん	ビビンバ (○ぎゅうにく ●にんにく ●しょうが さけ しょうゆ ●もやし ●たけのこ ●ぜんまい ●にんじん ●ほうれんそう ○こめあぶら ○調合ごまあぶら 焼肉のたれ しょうゆ ○みそ ○さとう さけ ○いりごま トウパンジャン ○かたくりこ)		690
		海そうサラダ (○かいそうミックス ●だいこん ●きゅうり ●あかピーマン ●コーン 青じそドレッシング)	デザート (○お祝いいちごケーキ) ……業者が直接学校に配達します。	810
11 (水)	ごはん	お好み焼き風豆腐ハンバーグ (○野菜たっぷりベジステキ) ……小袋減塩ソース		596
		ひじきの炒め煮 (○ひじき ○ちくわ ●つきこんにやく ●にんじん ●だいず ○こめあぶら しょうゆ ○さとう みりん さけ)	豚汁 (○ぶたにく ○じゃがいも ●だいこん ●にんじん ●ごぼう ●ねぎ ○さば・イワシ だし ○みそ)	706
12 (木)	麦ごはん	コーンシューマイ (○コーンシューマイ) ……小学校小2ケ、中学校大2ケ		689
		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)	キャベツとツナのサラダ (●キャベツ ●きゅうり ●にんじん ●きいろピーマン ○ツナ ○こめあぶら す しお ○さとう こしょう カレーこ)	862
13 (金)	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)		725
		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)	大根汁 (●だいこん ○なまあげ ○わかめ ○さば・いわし だし ○みそ)	881
16 (月)	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		661
		肉野菜炒め (○ぶたにく しお こしょう ●キャベツ ●たまねぎ ●もやし ●たけのこ ●にんじん ●ピーマン ●にんにく ●しょうが ○こめあぶら ○調合ごまあぶら げんえんとりがらすープ しょうゆ ○かたくりこ)	じゃがいも汁 (○じゃがいも ●ねぎ ◎あぶらあげ ○さば・イワシ だし ○みそ)	819

🥛 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。