

令和8年5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
1 (金)	ごはん	お好み焼き風豆腐ハンバーグ (○おこのみやきふうとうふハンバーグ) ……小袋減塩ソース メンマ炒め煮 (○ぶたにく ●メンマ ●にんじん ●つきこんにやく ●ピーマン ○ごまあぶら しょうゆ げんえんとりがらすूप さけ みりん ○さとう ○いりごま) 中華風大根スープ (○ウインナー ●だいこん ●ほししいたけ ●ねぎ ●チンゲンサイ げんえんとりがらすूप しょうゆ さけ しお こしょう)		559 656
7 (木)	ごはん	三色丼の具 (○とりひきにく ●しょうが ●にんにく さけ ●たまねぎ ●にんじん ●グリーンピース ○こめあぶら しょうゆ ○さとう さけ しお ○かたくりこ) ごま酢あえ (●キャベツ ●もやし ●にんじん ○いりごま しょうゆ しお す ○さとう) 豆腐のみそ汁 (○とうふ ○わかめ ●ねぎ ●さば・イワシぶし ○みそ)		588 712
8 (金)	ごはん	おさかな型かまぼこフライ (○おさかながたかまぼこフライ ○こめあぶら) ……小袋減塩ソース 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) カレースープ (○ぶたにく ●たまねぎ ●にんじん ●ぶなしめじ ●コーン カレールウ げんえんやさいパイオン しょうゆ さけ しお カレーこ カレーペースト)		642 764
11 (月)	ごはん	豚肉シューマイ (○てつわんぶたにくしゅうまい) ……小学校小2こ、中学校大2こ 塩昆布あえ (●キャベツ ●だいこん ●にんじん ○しおこんぶ しょうゆ しお) トウバンジャン さけ ○かたくりこ マーボー豆腐 (○とうふ ○ぶたひきにく ●たまねぎ ●にんじん ●ねぎ ●にんにく ●しょうが ○こめあぶら ●グリーンピース しょうゆ ○みそ げんえんとりがらすूप)		647 808
12 (火)	ごはん	棒餃子 (○ぼうぎょうざ ○こめあぶら) トウバンジャン ○こめあぶら ○みそ ○さとう さけ しょうゆ しお こしょう ○ごまあぶら ○かたくりこ) ピリ辛ホイコーロー (○ぶたにく さけ しょうゆ オイスターソース ●キャベツ ●もやし ●たまねぎ ●にんじん ●ピーマン ●ほししいたけ ●にんにく ●しょうが) すまし汁 (○とうふ ●にんじん ○わかめ ●さば・イワシぶし しょうゆ しお さけ)		682 794
13 (水)	ごはん	いわしのごまみそ煮 (○いわしのごまみそに) ポテトサラダ (○じゃがいも ●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 しお ○さとう こしょう) わかたけ汁 (○わかめ ●たけのこ ○とうふ ●さば・イワシぶし しょうゆ しお さけ)		606 726
14 (木)	ごはん	たけのこ信田煮 (○わかたけのだに) 和風ツナサラダ (○ツナ ●キャベツ ●もやし ●きゅうり ●にんじん ●コーン しょうゆ す ○こめあぶら こなわさび) 豚汁 (○ぶたにく ○じゃがいも ●だいこん ●にんじん ●つきこんにやく ●ごぼう ●ねぎ ●さば・イワシぶし ○みそ)		608 716
15 (金)	ごはん	鶏ささみのレモン風味揚げ (○とりささみにく さけ ○かたくりこ ○こめあぶら レモンじる ○さとう しょうゆ) 大根サラダ (●だいこん ●きゅうり ●あかピーマン ●コーン しょうゆ す ○こめあぶら ○ごまあぶら しお ○さとう こしょう) 小松菜のみそ汁 (●こまつな ●あぶらあげ ●たまねぎ ●さば・イワシぶし ○みそ)		636 771
18 (月)	地産地消ウィーク(~22日) 黒コッペパン	ポテトと米のささみカツ (○ポテトとこめのささみカツ ○こめあぶら) フレンチサラダ (●キャベツ ●きゅうり ●にんじん ●えだまめ ○こめあぶら す しお ○さとう こしょう) ちょうせいとくにゅう しお こしょう) コーンポタージュ (○ベーコン ●コーンペースト ●たまねぎ ●コーン ●マッシュルーム ○とうにゅうパター 28品目不使用シチュールウ ●パセリこ げんえんやさいパイオン)		657 798
19 (火)	ごはん	さばの味噌煮 (○こくさんさばみそに) まめ豆サラダ (○あおだいず ●キャベツ ●きゅうり ●あかピーマン ●きピーマン ○こめあぶら す しょうゆ しお ○さとう こしょう) なめこ汁 (●なめこ ○とうふ ●ねぎ ●さば・イワシぶし しょうゆ しお さけ)		647 800
20 (水)	ごはん	かつお漬けフライ (○かつおづけフライ ○こめあぶら) おかひじき入りからしあえ (●キャベツ ●もやし ●おかひじき ●にんじん しょうゆ こなからし ○さとう) 五目汁 (○とうふ ●だいこん ●にんじん ●ごぼう ●つきこんにやく ●ねぎ ●さば・イワシぶし ○みそ) わかめふりかけ (○わかめふりかけ)		615 720
21 (木)	ごはん	納豆 (○けんさんだいずなっとう) ……小袋減塩しょうゆ みそ野菜炒め (○ぶたにく ●もやし ●キャベツ ●にんじん ●えだまめ ○こめあぶら げんえんとりがらすूप ●みそ しょうゆ みりん ○さとう こしょう ○かたくりこ) 春雨入り肉団子スープ (○とりにくだんご ○はるさめ ●コーン ●にんじん ●チンゲンサイ げんえんとりがらすूप ●しょうが しょうゆ しお さけ ○ごまあぶら)		653 770
22 (金)	麦ごはん (○むぎ ○ごはん)	メンチカツ (○こくさんぶたにくのメンチカツ ○こめあぶら) チキンカレー (○とりにく ○とりレパー ○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) フルーツナタデココ (●ナタデココ ●みかん ●パイナップル ●ミックスフルーツ【●りんご ●はくとう ●おうとう ●ラ・フランス】 ●レモンじる) カレーこ)		808 1003
25 (月)	食パン	ハンバーグトマトソース (○こくさんミートのハンバーグ ●トマトピューレ ケチャップ げんえんちゅうのうソース あかワイン みりん さとう しお) ツナフレークあえ (○ツナ ●キャベツ ●きゅうり ●にんじん ●コーン しょうゆ) コンソメスープ (○ベーコン ○じゃがいも ●たまねぎ ●にんじん ●パセリこ げんえんやさいパイオン しお こしょう) いちごジャム (○いちごジャム)		574 732
26 (火)	ごはん	さんまの生姜煮 (○さんましょうがに) 五目きんぴら (●ごぼう ●たけのこ ●にんじん ●つきこんにやく ●えだまめ ○こめあぶら しょうゆ みりん ○さとう とうがらし) 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 ○ごまあぶら ●にんにく げんえんとりがらすूप ●みそ こしょう)		616 716
27 (水)	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 しょうゆ す ○さとう とうがらし) 小松菜のごまあえ (●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) 豆腐スープ (○とうふ ○わかめ ●ほししいたけ ●コーン しょうゆ げんえんとりがらすूप さけ しお こしょう)		721 877
28 (木)	ごはん	肉団子甘酢あん (○にくだんごあまずあん) ……1人2こ ナムル (●もやし ●キャベツ ●ほうれんそう ●あかピーマン しょうゆ ○ごまあぶら す ○さとう しお こしょう ○いりごま) じゃがいものみそ汁 (○じゃがいも ●たまねぎ ●あぶらあげ ●さば・イワシぶし ○みそ)		577 671
29 (金)	ごはん	豆腐ナゲット (○とうふナゲット ○こめあぶら) ……1人2こ ひじきの炒め煮 (○ひじき ●とりひきにく ●あぶらあげ ●つきこんにやく ●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) 中華スープ (○かまぼこ ●たまねぎ ●たけのこ ●チンゲンサイ げんえんとりがらすूप しょうゆ さけ しお こしょう)		628 783

🥛 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。