

毎日つきます。
スプーンがつきます。)

令和8年7・8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
7月 1 (水)	ごはん	さばのみそ煮 (○こくさんさばみそに) しそ風味あえ (●キャベツ ●もやし ●きゅうり ●にんじん ●しそこ しょうゆ ○いりごま) けんちん汁 (○とうふ ●あぶらあげ ●だいこん ●にんじん ●ごぼう ●こんにやく ○こめあぶら ●ねぎ さば・イワシぶしだし しょうゆ さけ しお みりん)	636 786
2 (木)	ごはん	焼ぎょうざ (○こくさんにくぎょうざ) ……1人2こ 豚キムチ炒め (○ぶたにく ●にんにく ●しょうが さけ しょうゆ ●キムチ [はくさい、 だいこん、にんじん、ねぎ] ●キャベツ ●たまねぎ ●にんじん ●にら ○ごまあぶら しょうゆ げんえんとりがらすープ ○さとう ○いりごま ○かたくりこ) わかめと麩のみそ汁 (○わかめ ○やきふ ●えのきたけ ●ねぎ さば・イワシぶしだし ○みそ)	627 764
3 (金)	ごはん	あじフライ (○あじフライ ○こめあぶら) ……小袋減塩ソース 五目きんぴら (○ぶたにく ●ごぼう ●たけのこ ●にんじん ●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) 小松菜のみそ汁 (●こまつな ○なまあげ ●たまねぎ さば・イワシぶしだし ○みそ)	664 794
6 (月)	食パン	ケチャップ肉団子 (○ケチャップにくだんご) ……1人2こ ツナサラダ (○ツナ ●キャベツ ●きゅうり ●にんじん ○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) じゃが芋とコーンのスープ (○じゃがいも ○ペーコン ●コーン ●たまねぎ パセリこ しょうゆ げんえんやさいパイヨン しお こしょう) ブルーベリージャム (○ブルーベリージャム)	605 737
7 (火)	ごはん	星型シーフードカツ (○ほしがたシーフードカツ ○こめあぶら) カラフルチンジャオロース (○ぶたにく しょうゆ さけ ○さとう ●たけのこ ●もやし ●ピーマン ●にんじん ●きいろピーマン ●にんにく ●しょうが ○こめあぶら オイスターソース しょうゆ しお げんえんとりがらすープ さけ ○かたくりこ) なすのみそ汁 (●なす ○なまあげ ●ねぎ さば・イワシぶしだし ○みそ) デザート (○たなばたゼリー [ぶどう・レモン・みかん味]) ……業者が直接学校に配達します。	718 830
8 (水)	ごはん	いわしのごまみそ煮 (○いわしのごまみそに) 豆まめサラダ (○あおだいず ●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) 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 ●チンゲンサイ げんえんとりがらすープ しょうゆ さけ しお こしょう)	615 717
9 (木)	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 ●にんじん ○こめあぶら しょうゆ みりん さけ ○さとう) すりごまあえ (●キャベツ ●もやし ●きゅうり ●にんじん ○すりごま しょうゆ ○さとう しお) なめこのみそ汁 (●なめこ ●あぶらあげ ○わかめ ●ねぎ さば・イワシぶしだし ○みそ)	561 678
10 (金)	ごはん	大豆とごぼうのミンチカツ (○だいずとごぼうのミンチカツ ○こめあぶら) 夏野菜カレー (○ぶたにく ○とりレバー ○じゃがいも ●たまねぎ ●かぼちゃ ●なす ●あかピーマン ●ピーマン ●しょうが ●にんにく ○こめあぶら さけ カレールウ げんえんやさいパイヨン げんえんソース ケチャップ カレーこ) フルーツポンチサイダー風 (○サイダーゼリー ○ナタデココ ●ミックスドフルーツ [●りんご ●はくとう ●おうとう ●ラ・フランス]) ●パイン缶 ●みかん缶 ●レモンかじゅう)	837 976
13 (月)	黒食パン	フライドチキン (○もがみどりフライドチキン ○こめあぶら) セサミサラダ (○ツナ ●コーン ●こまつな ●キャベツ ●きゅうり しょうゆ ○こめあぶら す ●レモンかじゅう ○いりごま ○すりごま ○さとう しお こしょう からしこ) 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 ○とうにゅうバター ●グリーンピース 28品目未使用シチュールウ げんえんやさいパイヨン ○とうにゅう しお こしょう)	656 820
14 (火)	ごはん	あじの塩こうじカレー焼き (○あじのしおこうじカレーやき) ツナポテトサラダ (○ツナ ○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) キャベツのみそ汁 (●キャベツ ●あぶらあげ ○ぶなしめじ ○わかめ さば・イワシぶしだし ○みそ)	592 714
15 (水)	ごはん	のり塩コロッケ (○のりしおコロッケ ○こめあぶら) 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 げんえんやさいパイヨン しょうゆ しお こしょう) すまし汁 (○とうふ ●ぶなしめじ ●ねぎ さば・イワシぶしだし しょうゆ しお さけ)	647 760
16 (木)	ごはん	ハンバーグデミグラスソース (○こくさんミートハンバーグ デミグラスソース ケチャップ げんえんソース あかワイン みりん ○さとう しお) 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) ごぼう汁 (○とうふ ●だいこん ●ごぼう ●ねぎ ●ほししいたけ さば・イワシぶしだし しょうゆ さけ しお)	609 739
17 (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 ●にら ●ねぎ しょうゆ す ○さとう とうがらし) 塩昆布あえ (●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) 玉ねぎのみそ汁 (●たまねぎ ●あぶらあげ ○わかめ さば・イワシぶしだし ○みそ)	713 866
21 (火)	ごはん	豚肉シューマイ (○ぶたにくシューマイ) ……1人2こ じゃがいものカレー炒め (○ぶたにく ○じゃがいも ●にんじん ●ピーマン ●たまねぎ ○だいず ●にんにく ○こめあぶら カレーこ げんえんとりがらすープ しょうゆ しお こしょう) 大根汁 (●だいこん ○なまあげ ●ねぎ さば・イワシぶしだし ○みそ)	727 846
22 (水)	ごはん	いかメンチカツ (○いかメンチカツ ○こめあぶら) ……小袋減塩ソース 和風サラダ (●キャベツ ●もやし ●きゅうり ●にんじん ●コーン ○かつおぶし しょうゆ す ○さとう ○こめあぶら しお こなわさび) いも団子汁 (○いもだんご ○とりにく ●あぶらあげ ●にんじん ●ごぼう ●ほししいたけ ●ねぎ さば・イワシぶしだし しょうゆ しお さけ みりん)	675 781
23 (木)	ごはん	春巻 (○はるまき ○こめあぶら) 瀬戸ふりかけ (○せとふりかけ) マーボーなす (○とりにく ●なす ●たまねぎ ●にんじん ●えだまめ ●しょうが ●にんにく ○こめあぶら ○みそ しょうゆ ○さとう げんえんとりがらすープ トウバンジャン さけ ○かたくりこ) 中華スープ (○かまぼこ ●たまねぎ ●ほししいたけ ●チンゲンサイ げんえんとりがらすープ しょうゆ さけ しお こしょう)	669 774
24 (金)	ごはん	納豆 (○けんさんだいずなっとう) ……小袋しょうゆ 肉野菜炒め (○ぶたにく しお こしょう ●キャベツ ●たまねぎ ●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 ○ごまあぶら げんえんとりがらすープ しょうゆ しお こしょう ○かたくりこ) 生揚げとわかめのみそ汁 (○わかめ ○なまあげ ●たまねぎ さば・イワシぶしだし ○みそ)	632 742

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
8月 21 (金)	ごはん	三色丼の具 (○とりにく ●しょうが ●にんにく さけ ●たけのこ ●たまねぎ ●にんじん ●ほししいたけ ○こめあぶら ●えだまめ しょうゆ ○さとう さけ しお ○かたくりこ) カラフルサラダ (●キャベツ ●きゅうり ●コーン ●あかピーマン ●ブロッコリー ○イタリアンドレッシング しお) わかめのみそ汁 (○わかめ ●たまねぎ ○なまあげ さば・イワシぶしだし ○みそ)	623 755
24 (月)	ごはん	お好み焼き風豆腐ハンバーグ (○おこのみやきふうハンバーグ) ……小袋減塩ソース 米粉麺のサラダ (○こめこめん ●キャベツ ●きゅうり ●もやし ●にんじん す ○こめあぶら ○ごまあぶら しょうゆ さとう しお からしこ) 五目汁 (○ぶたにく ●だいこん ●にんじん ●ごぼう ●ねぎ さば・イワシぶしだし ○みそ)	616 761
25 (火)	ごはん	カミカミタコメンチカツ (○カミカミタコメンチ ○こめあぶら) ツナサラダ (○ツナ ●キャベツ ●きゅうり ●にんじん ○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) まめまめトマトスープ (○だいず ○とりにく ●じゃがいも ●たまねぎ ●トマト ●トマトみずに ●マッシュルーム ●パセリこ げんえんやさいパイヨン しお こしょう ○さとう) わかめふりかけ (○わかめふりかけ)	686 797
26 (水)	ごはん	コーンシューマイ (○コーンシューマイ) ……1人2こ 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 ●ピーマン ●にんにく ○こめあぶら オイスターソース しょうゆ ○かたくりこ) 麩のみそ汁 (○やきふ ●たまねぎ ●ぶなしめじ ●わかめ さば・イワシぶしだし ○みそ)	604 756
27 (木)	ごはん	野菜コロッケ (○やさいコロッケ ○こめあぶら) ……小袋減塩ソース 五目きんぴら (○ぶたにく ●ごぼう ●たけのこ ●にんじん ●こんにやく ●ピーマン ○こめあぶら しょうゆ みりん ○さとう とうがらし) つくね汁 (○とりにくだんご ●だいこん ●にんじん ●ねぎ ●しょうが さば・イワシぶしだし ○みそ)	668 779
28 (金)	麦入り ごはん	夏野菜カレー (○とりにく ○とりレバー ○じゃがいも ●かぼちゃ ●たまねぎ ●なす ●あかピーマン ●ピーマン ●コーン ●トマト ●しょうが ●にんにく ○こめあぶら カレールウ げんえんやさいパイヨン げんえんソース ケチャップ カレーこ) 海そうサラダ (○かいそうサラダ ●もやし ●きゅうり ●コーン しょうゆ す ○こめあぶら ○さとう しお こしょう) デザート (○ピーチゼリー) ……業者が直接学校に配達します。	684 831
31 (月)	ごはん	春巻 (○はるまき ○こめあぶら) チンジャオロース (○ぶたにく しょうゆ さけ ○さとう ●もやし ●たけのこ ●ピーマン ●にんじん ●にんにく ●しょうが ○こめあぶら オイスターソース しょうゆ しお げんえんとりがらすープ さけ ○かたくりこ) キャベツと生揚げのみそ汁 (○わかめ ●キャベツ ○なまあげ さば・イワシぶしだし ○みそ)	741 853

7・8月 ～暑さに負けない食事をしよう～

だんだんと日差しが強く、気温や湿度も高くなって、じめじめとした季節がやってきました。この時期は熱中症や夏ばてが心配です。熱中症や夏ばて予防のためにも、こまめな水分補給や暑さに負けない食生活を心がけて、元気にすごしましょう。

朝食をとろう

朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。

早寝や早起きをしよう

夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。

暑さに
負けない
すごし方

冷たいもののとりすぎに気をつけよう

冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。

栄養バランスのよい食事をとろう

主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。

7・8月の献立から

≪7月≫

6日(月)～10日(金) 地産地消ウィーク

7日(火) 七夕献立

≪8月≫

25日(火)～31日(月) 地産地消ウィーク

7・8月の地産地消

東根産…米 (はえぬき)

山形県産…牛乳

大豆、青大豆、県産大豆使用 (豆腐、生揚げ、

油揚げ、納豆)、マッシュルーム、なめこ、

りんご、白桃、黄桃、ラ・フランス

豚肉、鶏肉 (地産地消ウィークのみ)

8月のみ：トマト、ピーマン

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。

献立表の調理法やご意見・ご質問は、TEL42-3015又はEメール kyushoku@higashine.net までどうぞ。

再生紙を使用しています。 植物性インキを使用しています。