

令和6年9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
2 (月)	黒コッペパン	五目野菜の肉団子 (◎ごもくやさいのにくだんご) ……小学校1・2年生 1ケ、小学校3年生以上・中学校 2ケ フレンチサラダ (●キャベツ ●きゅうり ●あかピーマン ●コーン フレンチドレッシング こしょう) ウイナースープ (◎ウイナー ○じゃがいも ●たまねぎ ●にんじん ●パセリ しお げんえんやさいパイオン こしょう)		569 691
3 (火)	ごはん	マグロカツ (◎マグロカツ ○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 ○あぶら げんえんやさいパイオン しょうゆ 玉ねぎのみそ汁 (●たまねぎ ◎あぶらあげ ◎わかめ ●えのきたけ ◎さば・イワシぶし ◎みそ)		702 807
4 (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 ●にんじん ○あぶら ○さとう) フィッシュボールスープ (◎白身魚と豆腐の団子 ●だいこん ●にんじん ●ぶなしめじ ●ねぎ げんえんとりがらスープ しょうゆ しお こしょう ○かたくりこ) デザート (○白桃のジュレ) ……業者が直接学校に配達します		663 792
5 (木)	ごはん	春巻 (◎はるまき ○あぶら) しょうがあえ (◎わかめ ●キャベツ ●もやし ●にんじん ●しょうが しょうゆ) とりごぼろ汁 (◎とりにく ◎あぶらあげ ●だいこん ●ごぼう ●ねぎ ◎さば・イワシぶし しょうゆ さけ しお) かつおふりかけ (◎かつおふりかけ)		636 725
6 (金)	ごはん	照焼チキン (◎とりにく ●にんにく ●しょうが しょうゆ ○さとう さけ みりん) かみかみサラダ (●きりぼしだいこん ◎ツナ ●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 ○あぶら しょうゆ ○さとう しお こしょう) 豆腐スープ (◎とうふ ◎かまぼこ ●ほししいたけ しょうゆ げんえんとりがらスープ さけ しお こしょう)		664 804
9 (月)	コッペパン	ポロニアステーキ (◎ポロニアステーキ) 寒天サラダ (◎かんてん ●だいこん ●きゅうり ●あかピーマン ●きピーマン す ○あぶら ○ごまあぶら しょうゆ しお ○さとう こなからし) トマトスープ (◎とりにく ○じゃがいも ●たまねぎ ●トマト缶 ●パセリ げんえんやさいパイオン しお こしょう ○さとう) いちごジャム (○いちごジャム)		565 674
10 (火)	ごはん	納豆 (◎けんさんだいずなっとう) ……小袋減塩しょうゆ 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 ○あぶら しょうゆ げんえんとりがらスープ さけ みりん ○さとう ○いりごま) キャベツのみそ汁 (●キャベツ ◎なまあげ ●えのきたけ ◎さば・イワシぶし ◎みそ)		623 733
11 (水)	ごはん	さばのまるやか煮 (◎さばのまるやか醤油煮) 彩りあえ (◎とりささみフレーク ●キャベツ ●もやし ●ほうれんそう ●コーン しょうゆ みりん ○いりごま) 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 ◎みそ)		656 760
12 (木)	ごはん	たけのこ信田煮 (◎若竹信田煮) みそ野菜炒め (◎ぶたにく ●たまねぎ ●キャベツ ●もやし ●にんじん ●ピーマン ○あぶら げんえんとりがらスープ ◎みそ しょうゆ みりん こしょう ○かたくりこ) すまし汁 (●だいこん ◎とりにく ●ぶなしめじ ◎わかめ ◎さば・イワシぶし しょうゆ しお さけ)		622 731
13 (金)	麦ごはん (●むぎ ○ごはん)	鶏肉のフリット (◎とりとやさいのフリット ○あぶら) ……小学校・中学校 各2ケ げんえんちゅうのうソース カレールウ ケチャップ ○さとう しお カレーこ) 豆入りキーマカレー (◎ミックスビーンズ ◎だいず ◎ぶたひきにく ●たまねぎ ●にんじん ○あぶら ●にんにく ●しょうが げんえんやさいパイオン) フルーツナタデココ (○ナタデココ ○マスカットゼリー ●みかん缶 ●パイナップル缶 ●ミックスフルーツ [●りんご ●はくとう ●おうとう ●ラ・フランス])		859 1036
17 (火)	お月見メニュー わかめごはん (◎わかめ ○ごはん)	あんかけうさぎ型バーグ (◎うさぎ型ハンバーグ しょうゆ みりん さけ ○さとう ○かたくりこ) デザート (○十五夜デザート [○みかんゼリー ○レモンゼリー]) ツナ大根サラダ (◎ツナ ●だいこん ●きゅうり ●あかピーマン ○ノンエッグマヨネーズ ○あぶら す ○さとう しょうゆ こしょう) ↑業者が直接学校に配達します お月見団子汁 (○おじゃがもち [かぼちゃ] ◎とりにく ◎あぶらあげ ●にんじん ●ごぼう ●ねぎ ◎さば・イワシぶし しょうゆ しお さけ)		741 860
18 (水)	ごはん	豚肉シューマイ (◎ぶたにくシューマイ) ……小学校1・2年生 小2ケ、小学校3年生以上・中学校 大2ケ いりどり (◎とりにく ●たけのこ ●ごぼう ●にんじん ●板こんにやく ●ほししいたけ ●えだまめ しょうゆ さけ みりん ○さとう) わかめスープ (◎わかめ ◎とうふ ●ぶなしめじ ●ねぎ げんえんとりがらスープ しょうゆ さけ しお こしょう)		685 792
19 (木)	ごはん	かぼちゃひき肉フライ (◎かぼちゃひきにくフライ ○あぶら) ハヤシライス (◎とりにく ○じゃがいも ●たまねぎ ●にんじん ●にんにく ○あぶら ●マッシュルーム ●グリーンピース こめこハヤシルウ ケチャップ トマトピューレ) おひたし (●キャベツ ●もやし ●きゅうり ●にんじん ○いりごま しょうゆ ○さとう) げんえんちゅうのうソース しお ○さとう げんえんやさいパイオン)		749 869
20 (金)	ごはん	さんまの生姜煮 (◎さんましょうがに) ビーフン炒め (◎ぶたにく ○ビーフン ●キャベツ ●たまねぎ ●にんじん ●ピーマン ●ほししいたけ ○あぶら げんえんとりがらスープ しお こしょう しょうゆ) 麩のみそ汁 (○やきふ ●だいこん ◎わかめ ◎さば・イワシぶし ◎みそ)		665 774
24 (火)	麦ごはん (●むぎ ○ごはん)	マーボー丼の具 (◎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 ○あぶら ●グリーンピース しょうゆ ◎みそ げんえんとりがらスープ) おおかサラダ (●だいこん ●もやし ●きゅうり ●あかピーマン ●コーン ◎かつおぶし しょうゆ す ○あぶら ○さとう しお こなわさび) トウバンジャン さけ デザート (○お米 de スイートポテト) ……業者が直接学校に配達します ○かたくりこ)		703 832
25 (水)	ごはん	豚肉と麩の野菜あえ (◎ぶたにく ●しょうが しょうゆ さけ ○やきふ ○かたくりこ ○あぶら ●たけのこ ●にんじん ●えだまめ みりん ○さとう) しそ風味あえ (●キャベツ ●もやし ●きゅうり ●にんじん ●あかしそ しょうゆ ○いりごま) 豆腐のみそ汁 (◎とうふ ◎あぶらあげ ●ねぎ ◎わかめ ◎さば・イワシぶし ◎みそ)		716 870
26 (木)	ごはん	ほっけの旨味焼き (○ほっけこんにやくしょうゆばし) じゃがいものきんぴら (◎ぶたにく ○じゃがいも ●ごぼう ●にんじん ●ピーマン ●つきこんにやく ○あぶら しょうゆ ○さとう さけ とうがらし) 春雨スープ (○はるさめ ◎とりにく ●にんじん ●ねぎ げんえんとりがらスープ しょうゆ さけ しお こしょう)		591 701
27 (金)	ごはん	里芋コロケ (○やまがたけんさんさといもコロケ ○あぶら) ……小袋減塩ソース からしあえ (●キャベツ ●もやし ●こまつな ●コーン しょうゆ こなからし ○さとう) つくね汁 (◎桜島どり肉団子 ◎あぶらあげ ●だいこん ●にんじん ●ごぼう ●ねぎ ●しょうが ◎さば・イワシぶし ◎みそ)		656 755
30 (月)	コッペパン	ハンバーグ (◎国産ミートハンバーグ) ……小袋ケチャップ 春雨サラダ (◎ツナ ○はるさめ ●キャベツ ●もやし ●きゅうり ●コーン しょうゆ す ○あぶら ○ごまあぶら ○さとう しお) カレースープ (◎とりにく ●たまねぎ ●にんじん ●ねぎ 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)		623 748

乳製品を使用している献立、鶏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。 ※海そうや貝類には小さい「エビ」や「カニ」、「貝」等がつ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。