

毎日つきます。

スプーンがつきます。

令和7年6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)	ごはん	さばの味噌煮 (○さばみそに) れんこん入りきんぴら (○ぶたにく ●れんこん ●ごぼう ●にんじん ●つきこんにやく ●ピーマン ○こめあぶら しょうゆ みりん ○さとう) もずくスープ (○もずく ○とうふ ●えのきたけ ●ねぎ げんえんとりからスープ しょうゆ しお さけ こしょう)		657 816
3 (火)	かみかみ献立 ごはん	いかフリッター (○いかフリッター ○こめあぶら) ……小学校2ケ、中学校3ケ かみかみ寒天サラダ (○とりささみフレーク ○かんでん ●キャベツ ●もやし ●きゅうり ●あかピーマン ●きいろピーマン す ○こめあぶら しょうゆ ○調合ごまあぶら 根菜汁 (○ぶたにく ●だいこん ●にんじん ●ごぼう ●ねぎ ○さば・イワシがし ○みそ) デザート (○歯と口の健康週間ゼリー ※りんご&ヨーグルト風味)	しお ○さとう こなからし ○いりごま	717 889
4 (水)	ごはん	照り焼き肉団子 (○国産つくねてりやき味) ……小学校2ケ、中学校2ケ マカロニサラダ (○マカロニ ●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 ○こめあぶら す しお こしょう ○さとう) 生揚げのみそ汁 (○なまあげ ●たまねぎ ○わかめ ○さば・イワシがし ○みそ) ……業者が直接学校に配達します		634 749
5 (木)	ごはん	春巻 (○はるまき ○こめあぶら) マーボー大根 (○とりひきにく ●だいこん ●たまねぎ ●にんじん ●にんにく ●しょうが ○こめあぶら ●えだまめ しょうゆ ○みそ げんえんとりガラスープ ○さとう さけ 春雨スープ (○はるさめ ○かまぼこ ●ほししいたけ ○わかめ げんえんとりからスープ しょうゆ さけ しお こしょう) トウパンジャン ○かたくりこ)		717 822
6 (金)	ごはん	焼きょうざ (○国産肉餃子) ……小学校小2ケ、中学校大2ケ ごぼうサラダ (○ツナ ●ごぼう ●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 ○さとう しょうゆ しお こしょう) つくね汁 (○桜島どり肉団子 ●だいこん ●にんじん ●ねぎ ●しょうが ○さば・イワシがし ○みそ) ふりかけ (○せとふうみふりかけ)		637 772
9 (月)	さくらんぼ給食 麦ごはん (●むぎ ○ごはん)	かぼちゃとさつまいものコロケ (○かぼちゃとさつまいものコロケ ○こめあぶら) ……小袋減塩ソース げんえんちゅうのうソース しお ○さとう げんえんやさいブイオン) 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 東根さくらんぼ (●さくらんぼ) ……1人4粒程度 ※果樹王国がしね地産地消協議会より「佐藤錦」を提供していただきます。		773 896
10 (火)	ごはん	ハンバーグとトマトソース (○国産とりぶたハンバーグ ●たまねぎ 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) おなかサラダ (●キャベツ ●もやし ●ほうれんそう ●あかピーマン ●きいろピーマン ○かつおがし しょうゆ ○こめあぶら す ○さとう しお こなわさび) すまし汁 (○とりにく ●たまねぎ ●えのきたけ ○わかめ ○さば・イワシがし しょうゆ しお さけ)		608 739
11 (水)	ごはん	ささみと麩のさっぱりあえ (○とりささみ しお こしょう ○やきふ ○かたくりこ ○こめあぶら ●たけのこ ●にんじん ●えだまめ しょうゆ す さけ みりん ○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 みりん しお) 豆腐のみそ汁 (○とうふ ○あぶらあげ ●ねぎ ○さば・イワシがし ○みそ)		659 798
12 (木)	ごはん	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 昆布の中華炒め (○こんぶ ○とりひきにく ●たけのこ ●にんじん ●ごぼう ●ほししいたけ ●つきこんにやく ●えだまめ ●にんにく ○こめあぶら しょうゆ 大根汁 (●だいこん ●なまあげ ●ねぎ ○さば・イワシがし ○みそ) げんえんとりガラスープ ○さとう さけ トウパンジャン)		677 783
13 (金)	ごはん	鮭メンチカツ (○国産鮭メンチカツ ○こめあぶら) ……小袋ノンエッグタルタルソース 大根サラダ (●だいこん ○わかめ ●きゅうり ○かんでん ●にんじん ○こめあぶら す しょうゆ ○さとう しお こしょう) 野菜みそスープ (○ぶたひきにく ●たまねぎ ●にんじん ●ぶなしめじ ●ねぎ ○調合ごまあぶら ●にんにく げんえんとりからスープ ○みそ こしょう)		688 788
16 (月)	麦ごはん (●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 ●ひでんまめ ●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 海そうサラダ (○かいそうサラダ ●だいこん ●もやし ●きゅうり ●にんじん ●コーン 青じそドレッシング) デザート (○おこめdeスイートポテト) ……業者が直接学校に配達します	カレーこ)	741 883
17 (火)	ごはん	豚丼の具 (○ぶたにく ●しょうが さけ しょうゆ ○こめあぶら ●たまねぎ ●にんじん ●つきこんにやく ●グリーンピース しょうゆ ○さとう さけ ○かたくりこ) 春雨サラダ (○はるさめ ●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 ○さとう しお こしょう) デザート (○フルーツ杏仁風プリン) ……業者が直接学校に配達します		627 744
18 (水)	地産地消ウィーク(～24日) ごはん 入梅献立	いわしの梅じょうゆ煮 (○いわしのうめじょうゆに) →梅雨の時期にとれる脂がのったいわしは「入梅(梅雨)いわし」と呼ばれ、特においしいとされています。 ビーフン炒め (○ぶたにく ○ビーフン ●キャベツ ●もやし ●にんじん ●ピーマン ●コーン ○こめあぶら げんえんとりガラスープ しお こしょう しょうゆ) 麩汁 (○やきふ ○とりにく ●たまねぎ ●ぶなしめじ ○わかめ ○さば・イワシがし しょうゆ しお さけ)		636 745
19 (木)	ごはん	最上鶏の竜田揚げ (○最上鶏竜田揚げ ○こめあぶら) 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) なめこ汁 (●なめこ ○とうふ ●ねぎ ○さば・イワシがし しょうゆ しお さけ)		592 679
20 (金)	ごはん	納豆 (○けんさんだいずなとう) ……小袋減塩しょうゆ ツナサラダ (○ツナ ●キャベツ ●もやし ●きゅうり ●あかピーマン ○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) 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・イワシがし ○みそ)		651 768
23 (月)	食パン	鶏肉のマーマレード焼き (○とりにく しお こしょう 白ワイン ○マーマレード ○さとう しょうゆ) 和風サラダ (●キャベツ ●もやし ●きゅうり ●にんじん ●コーン ○かつおがし しょうゆ す ○こめあぶら しお こなわさび) ミネストローネ (○ウイナー ○じゃがいも ●たまねぎ ●にんじん ●セロリー ●パセリこ ●ダイストマト げんえんやさいブイオン しお こしょう)		596 752
24 (火)	ごはん	白身魚フライ (○シイラフライ ○こめあぶら) ……小袋減塩ソース 切干大根のごまあえ (●きりぼしだいこん ○とりささみフレーク ●キャベツ ●きゅうり ●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 玉ねぎのみそ汁 (●たまねぎ ●なまあげ ○えのきたけ ○さば・イワシがし ○みそ) こしょう ○いりごま)		659 766
25 (水)	ごはん	鶏つくねソース味 (○キャベツ入りつくねソース味) じゃがいものカレー炒め (○ぶたにく ○じゃがいも ●たまねぎ ●にんじん ●ピーマン ●にんにく ○こめあぶら カレーこ げんえんとりガラスープ しょうゆ わかめ汁 (○わかめ ○やきふ ●ぶなしめじ ●ねぎ ○さば・イワシがし ○みそ) しお こしょう)		627 748
26 (木)	麦ごはん (●むぎ ○ごはん)	チキンカツ (○チキンカツ ○こめあぶら) ……小袋減塩ソース げんえんちゅうのうソース ケチャップ ○さとう しお カレーこ) ドライカレー (○ぶたひきにく ●たまねぎ ●にんじん ●えだまめ ○こめあぶら ●干しぶどう ●にんにく ●しょうが デミグラスソース げんえんやさいブイオン フィッシュボールスープ (○白身魚と豆腐の団子 ○はるさめ ●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)		831 976
27 (金)	ごはん	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 ○こめあぶら ○みそ しょうゆ げんえんとりガラスープ ○さとう さけ しお こしょう ○調合ごまあぶら トウパンジャン ○かたくりこ) 中華スープ (○かまぼこ ○とうふ ●ぶなしめじ ●こまつな げんえんとりからスープ しょうゆ さけ しお こしょう) くだもの (●オレンジ)		598 717
30 (月)	ドイツメニュー ライ麦コッペパン	カレーブルスト (○ポークフランク ケチャップ カレーこ) ザワークラウト風サラダ (●キャベツ ●きゅうり ●あかピーマン ●コーン ○こめあぶら す しお ○さとう こしょう) メープルジャム (○メープルジャム) アイントプフ (○とりにく ○ミックスピーズ ●たまねぎ ●にんじん ●セロリー ○こめあぶら ●パセリこ 白ワイン げんえんやさいブイオン しお こしょう)		665 821

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。