

令和8年4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
10 (金)	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 ○こめあぶら ○さとう) 和風サラダ (●キャベツ ●もやし ●えだまめ ●にんじん ●コーン ○かつおぶし しょうゆ す ○こめあぶら しお こなわさび) 豆腐のみそ汁 (○とうふ ○わかめ ●ねぎ ○さば・イワシぶし ○みそ)		614 742
13 (月)	ごはん	春巻 (○はるまき ○こめあぶら) 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 ●グリーンピース ●にんにく ○こめあぶら オイスターソース 中華スープ (○かまぼこ ●もやし ●コーン ●チンゲンサイ げんえんとりがらスープ しょうゆ さけ しお こしょう しょうゆ ○かたくりこ)		680 786
14 (火)	ごはん	デミハンバーグ (○国産鶏肉と豚肉のハンバーグ デミグラスソース 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) 海そうサラダ (○かいそうミックス ●もやし ●だいこん ●えだまめ ●コーン 青じそドレッシング) 五目汁 (○ぶたにく ●板こんにやく ●にんじん ●ごぼう ●ねぎ ○さば・イワシぶし ○みそ)		626 764
15 (水)	ごはん	ぶりフライ (○ぶりみそ漬けフライ ○こめあぶら) 肉じゃが (○ぶたにく ○じゃがいも ●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 さけ みりん ○さとう) ワカメスープ (○わかめ ○とうふ ●ほししいたけ ●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)		680 817
16 (木)	ごはん	いわしの梅煮 (○いわしの梅煮) 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) キャベツのみそ汁 (●キャベツ ●なまあげ ●ぶなしめじ ○わかめ ○さば・イワシぶし ○みそ)		608 734
17 (金)	ごはん	カレーコロッケ (○カレーコロッケ ○こめあぶら) ふりかけ (●やさしいやさいふりかけ) 彩りあえ (○とりささみフレーク ●キャベツ ●もやし ●こまつな ●にんじん ●コーン しょうゆ) とりごぼう汁 (○とりにく ●つきこんにやく ●にんじん ●ごぼう ●ねぎ ●ほししいたけ ○さば・イワシぶし しょうゆ さけ しお)		628 734
20 (月)	地産地消ウイーク(～24日) ごはん	さばの味噌煮 (○さばのみそに) ツナマカロニサラダ (○ツナ ○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) 春雨スープ (○はるさめ ○なると ●にんじん ●もやし ●にら げんえんとりがらスープ しょうゆ さけ しお こしょう)		697 864
21 (火)	入学・進級お祝い献立 五目ごはん (●●真材 ○ごはん)	フィレオチキン (○フィレオチキン ○こめあぶら) カラフルサラダ (●キャベツ ●だいこん ●えだまめ ●コーン ●あかピーマン ○こめあぶら す ○さとう しお こしょう しょうゆ) すまし汁 (○とうふ ●ぶなしめじ ●ねぎ ○さば・イワシぶし しょうゆ しお さけ) デザート (○お祝いいちごゼリー) ……業者が直接学校に配達します。		704 807
22 (水)	ごはん	肉団子 (○にくだんご) ……小学校・中学校2ヶ 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オン なめこのみそ汁 (●なめこ ○とうふ ●ねぎ ○さば・いわしぶし ○みそ さけ しょうゆ しお こしょう)		643 753
23 (木)	ごはん 	コーンシューマイ (○コーンシューマイ) ……小学校小2ヶ、中学校大2ヶ 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 カレーこ) カミカミ寒天サラダ (○かんでん ●キャベツ ●もやし ●きゅうり ●あかピーマン す ○こめあぶら ○調合ごまあぶら しょうゆ しお ○さとう マスタードパウダー ○いりごま)		663 831
24 (金)	ごはん	マグロカツ (○マグロカツ ○こめあぶら) ……小袋減塩ソース 筑前煮 (○とりにく ●なまあげ ●たけのこ ●にんじん ●ごぼう ●板こんにやく ●えだまめ しょうゆ さけ みりん ○さとう) 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 ○みそ)		716 825
27 (月)	麦ごはん (●むぎ ○ごはん)	焼きようざ (○ぎょうざ) ……小学校小2ヶ、中学校大2ヶ 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 ○さとう ○かたくりこ) けんちん汁 (○とうふ ●あぶらあげ ●だいこん ●にんじん ●ごぼう ○こめあぶら ○さば・イワシぶし しょうゆ さけ しお みりん)		672 817
28 (火)	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 ○こめあぶら ●たけのこ ●にんじん ●えだまめ みりん ○さとう) しそ風味あえ (●だいこん ●きゅうり ●にんじん ●赤しそ粉 しょうゆ) 玉ねぎのみそ汁 (●たまねぎ ○とうふ ○わかめ ○さば・いわしぶし ○みそ)		694 843
30 (木)	こどもの白献立 たけのこごはん (●●真材 ○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) 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) じゃがいも汁 (○じゃがいも ●たまねぎ ○わかめ ○さば・イワシぶし ○みそ) デザート (○こどもの白ゼリー (日向夏味) ……業者が直接学校に配達します。		649 779

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。