

毎日つきます。

スプーンがつきます。

# 令和7年10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 (水)	ごはん	とり唐揚げ (○とりからあげ ○こめあぶら) ……小学校・中学校2ケ		677
		五目きんぴら (○ぶたにく ●ごぼう ●たけのこ ●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 とうがらし) わかめの中華スープ (○わかめ ●もやし ●コーン ●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 さけ こしょう)		768
2 (木)	お月見献立 ごはん	あんかけうさぎ型バーグ (○うすあじ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)		647
		しそ風味あえ (●だいこん ●きゅうり ●にんじん ●赤しそこ しょうゆ ○いりごま) 里芋のみそ汁 (○さといも ●にんじん ●あぶらあげ ○さば・イワシがし ○みそ) 十五夜デザート (○みかんゼリー) ……業者が直接学校に配達します。		739
3 (金)	ごはん	あじのレモンしょうゆ煮 (○あじのレモンしょうゆに)		590
		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) とりごぼう汁 (○とりにく ●なまあげ ●ごぼう ●ねぎ ○さば・イワシがし しょうゆ さけ しお)		689
6 (月)	黒食パン	クリームシチュー (○ぶたにく ○じゃがいも ●たまねぎ ●にんじん ○豆乳/バター ●グリーンピース 28品目不使用シチューフレーク げんえんやさいパイオン ●豆乳)		593
		フレンチサラダ (●キャベツ ●きゅうり ●にんじん ●コーン ○こめあぶら す しお ○さとう こしょう) デザート (○ブルーベリーゼリー) ……業者が直接学校に配達します。		745
7 (火)	ごはん	肉団子 (○にくだんご) ……小学校・中学校2ケ		612
		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) 五目汁 (○なまあげ ●だいこん ●にんじん ●ごぼう ●ねぎ ○さば・イワシがし ○みそ)		703
8 (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 ○こめあぶら ●たけのこ ●にんじん ●ピーマン みりん ○さとう)		714
		豆腐のみそ汁 (○とうふ ○わかめ ●ねぎ ○さば・イワシがし ○みそ) 東根産りんご (●りんご)		859
9 (木)	ごはん	焼きようざ (○やきぎょうざ) ……小学校1・2年生 小2ケ、小学校3年生以上・中学校 大2ケ		650
		じゃがいものカレー炒め (○ぶたひきにく ○じゃがいも ●たまねぎ ●にんじん ●ピーマン ●だいず ●にんにく ○こめあぶら カレーこ げんえんとりガラスープ 中華スープ (○なると ●もやし ●コーン ●ほししいたけ ●チンゲンサイ げんえんとりガラスープ しょうゆ さけ しお こしょう)		758
10 (金)	ごはん	イカカツ (○イカカツ ○こめあぶら) ……小袋減塩ソース		694
		大根のそぼろ煮 (○とりひきにく ●だいこん ●たまねぎ ●にんじん ●ほししいたけ ●えだまめ しょうゆ さけ みりん ○さとう ○かたくりこ) けんちん汁 (○とうふ ●あぶらあげ ●にんじん ●ごぼう ●つきこんにやく ○こめあぶら ●ねぎ ○さば・イワシがし しょうゆ さけ しお みりん)		822
14 (火)	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		704
		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 大根汁 (●だいこん ●なまあげ ●ねぎ ○さば・イワシがし ○みそ)		817
15 (水)	東根小学校作成献立 ごはん	パンプおさつコロッケ (○かぼちゃとさつまいものコロッケ ○こめあぶら) ……小袋減塩ソース		658
		だいこんサラダ (●だいこん ●きゅうり ●あかピーマン ●コーン ○ツナ しょうゆ す ○こめあぶら ○調合ごまあぶら しお ○さとう こしょう) わかめスープ (○わかめ ○とうふ ○とりにく ●ねぎ げんえんとりガラスープ しょうゆ さけ しお こしょう)		753
16 (木)	ごはん	さばのまるやか煮 (○さばのまるやかしょうゆに)		662
		パンサンスー (○はるさめ ●もやし ●ほうれんそう ●にんじん しょうゆ す ○こめあぶら しお ○さとう) 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)		765
17 (金)	ごはん	あじフリッター (○あじフリッター ○こめあぶら) ……小学校2ケ、中学校3ケ		699
		三色丼の具 (○とりひきにく ●しょうが さけ ●たまねぎ ●にんじん ●ほししいたけ ○こめあぶら ●グリーンピース しょうゆ ○さとう しお ○かたくりこ) すまし汁 (○とうふ ●ぶなしめじ ●ねぎ ○さば・イワシがし しょうゆ しお さけ)		875
20 (月)	食パン	ミネストローネ (○ベーコン ○ウインナー ●ミックスピーズ ●じゃがいも ●たまねぎ ●にんじん パセリ粉 ●トマト缶 げんえんやさいパイオン しお こしょう)		600
		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) ラ・フランスジャム (○ラ・フランスジャム) デザート (○豆乳/バナナコッタ・いちご) ……業者が直接学校に配達します。		740
21 (火)	山形芋煮献立 ごはん	鮭フライ (○鮭フライ ○こめあぶら) ……小袋減塩ソース		687
		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 ●にんじん しょうゆ みりん ○いりごま) いもこ汁 (○ぶたにく ●さといも ●こんにやく ●ごぼう ●ねぎ しょうゆ ○さとう さけ)		797
22 (水)	第三中学校作成献立 ごはん	豚キムチ丼の具 (○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] ●もやし ●たまねぎ ●にら ○調合ごまあぶら)		633
		豆まめサラダ (○青大豆 ●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) しょうゆ げんえんとりガラスープ じゃがいも汁 (○じゃがいも ○わかめ ●ねぎ ○さば・イワシがし ○みそ) ○さとう ○いりごま ○かたくりこ)		765
23 (木)	わかめごはん (○わかめ ○ごはん)	和風包み焼き (○和風きんぴら包み焼き)		596
		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) きのこ汁 (○とうふ ●あぶらあげ ●ぶなしめじ ●えのきたけ ●たまねぎ ○さば・イワシがし しょうゆ さけ しお)		726
24 (金)	ごはん	ぶりのみそ漬けフライ (○ぶりのみそ漬けフライ ○こめあぶら)		679
		ひじきの炒め煮 (○ひじき ○とりひきにく ●あぶらあげ ●こんにやく ●にんじん ●ピーマン ○こめあぶら しょうゆ ○さとう みりん さけ) 小松菜のみそ汁 (●こまつな ●なまあげ ●たまねぎ ○さば・イワシがし ○みそ)		843
27 (月)	米粉コッペパン	野菜コロッケ (○野菜コロッケ ○こめあぶら) ……小袋減塩ソース		646
		ツナサラダ (○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 ○こめあぶら す ○さとう しょうゆ こしょう) ウインナースープ (○ウインナー ●たまねぎ ●にんじん ●コーン パセリ粉 ○こめあぶら げんえんやさいパイオン しお こしょう)		807
28 (火)	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 ●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)		673
		海そうサラダ (○かいそうミックス ●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) しお カレーこ) デザート (○パンプキンパロア) ……業者が直接学校に配達します。		805
29 (水)	ごはん	いわしの梅煮 (○いわしのうめじょうゆに)		598
		マコモタケ入り中華炒め (○ぶたにく ●たまねぎ ●にんじん ●キャベツ ●マコモタケ ●ほししいたけ ○こめあぶら ●しょうが ●にんにく げんえんとりガラスープ 麩汁 (○やきふ ●たまねぎ ○わかめ ●さば・イワシがし しょうゆ しお さけ) しょうゆ さけ オイスターソース しお こしょう ○かたくりこ)		713
30 (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		652
		筑前煮 (○とりにく ●だいこん ●にんじん ●ごぼう ●こんにやく ●えだまめ しょうゆ さけ みりん ○さとう) キムチのみそ汁 (○ぶたにく ●なまあげ ●キムチ [●はくさい ●だいこん ●にんじん ●ねぎ] ●はくさい ●ほししいたけ ●ねぎ ○さば・イワシがし ○みそ)		770
31 (金)	ごはん	さんまのかば焼き (○さんま電田 ○こめあぶら しょうゆ みりん ○さとう さけ ○いりごま)		701
		ハリハリサラダ (●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 しお す ○さとう ○調合ごまあぶら ○いりごま) 春雨スープ (○はるさめ ○なると ●にんじん ●チンゲンサイ ●ねぎ げんえんとりガラスープ しょうゆ さけ しお こしょう)		800

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。 ※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。