

毎日つきます。
スプーンがつきます。

令和8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 kcal
1 (月)	黒コッペパン	ポロニアソーセージカツ (○ポロニアソーセージカツ ○あぶら) 小松菜サラダ (●こまつな ●もやし ●キャベツ ●コーン しょうゆ ○こめあぶら す レモンかじゅう ○さとう しお こしょう こながらし) しお こしょう) クリームシチュー (◎とりこく ○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オン ◎とうにゅう		682 828
2 (火)	かみかみ献立 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) よくかむふりかけ (◎よくかむふりかけ) 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 ●あかピーマン ●コーン ノンエッグマヨネーズ ○こめあぶら しょうゆ さとう しお こしょう) 豆腐スープ (◎とうふ ◎わかめ ●ほししいたけ ●にんじん ●ねぎ しょうゆ げんえんとりがらすー さけ しお こしょう ○こめあぶら)		661 765
3 (水)	ごはん	和風肉団子 (◎わふうにくだんご) …1人2こ ビーフン炒めカレー味 (◎ぶたにく ○ビーフン ●キャベツ ●もやし ●にんじん ●ピーマン ○こめあぶら げんえんとりがらすー カレーこ しお こしょう しょうゆ) 玉ねぎのみそ汁 (●たまねぎ ◎なまあげ ●ぶなしめじ ◎さば・イワシぶし ◎みそ)		621 734
4 (木)	ごはん	さんまのみぞれ煮 (◎さんまみぞれに) シャキシャキサラダ (○じゃがいも ◎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) エビボールスープ (◎エビボール ●もやし ●にんじん ●チンゲンサイ げんえんとりがらすー しょうゆ しお こしょう)		604 703
5 (金)	ごはん	ちくわの磯辺揚げ (◎ちくわいそてんぷら ○あぶら) みそ野菜炒め (◎ぶたにく ●もやし ●たまねぎ ●キャベツ ●にんじん ●ピーマン ○こめあぶら ○こめあぶら げんえんとりがらすー ◎みそ しょうゆ みりん ○さとう もずくスープ (◎もずく ◎とうふ ●ほししいたけ ●ねぎ げんえんとりがらすー しょうゆ しお さけ こしょう)		684 790
8 (月)	食パン	鶏肉のマーマレード焼き (◎とりこく しお こしょう しろワイン ○マーマレード ○さとう しょうゆ) ●メープルジャム (○メープルジャム) 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 ○こめあぶら しお こなわさび) ミネストローネ (◎ミッドピース ◎ウインナー ○じゃがいも ●たまねぎ ●にんじん ●パセリ ●ダイストマト げんえんやさいパイオン しょうゆ しお こしょう)		622 777
9 (火)	東根さくらんぼ給食 麦入りごはん (○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 エビカツ (◎エビカツ ○こめあぶら) 東根さくらんぼ (●さくらんぼ) ……1人4粒程度 ※東根王国ひがしね地産地消協議会より提供していただきます。		715 861
10 (水)	ワールドカップ献立 ごはん	イラストコロッケ (○イラストコロッケ ○こめあぶら) ポークチャップ (◎ぶたにく しろワイン しお こしょう ●たまねぎ ○こめあぶら ケチャップ げんえんちゅうのうソース ○かたくりこ) キャベツのコンソメスープ (●キャベツ ●にんじん ●ぶなしめじ ●コーン ●にんにく ○こめあぶら しょうゆ げんえんやさいパイオン しお こしょう)		676 826
11 (木)	大梅献立 ごはん	いわしの梅煮 (◎いわしうめに) 肉じゃが (◎ぶたにく ○じゃがいも ●たまねぎ ●にんじん ●つきこんにゃく ●グリーンピース しょうゆ さけ みりん ○さとう) 中華スープ (◎かまぼこ ●もやし ●コーン ●ほししいたけ ●チンゲンサイ げんえんとりがらすー しょうゆ さけ しお こしょう)		572 686
12 (金)	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 しお) 豆腐のみそ汁 (◎とうふ ◎あぶらあげ ●ねぎ ◎さば・イワシぶし ◎みそ)		658 796
15 (月)	麦入りごはん (○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 ○こめあぶら ●グリーンピース しょうゆ ◎みそ げんえんとりがらすー 海そうサラダ (◎かいそう ●キャベツ ●きゅうり ●にんじん ●コーン あおじそドレッシング) トウバンジャン さけ ○かたくりこ) デザート (○プリン (乳・卵なし)) ……業者が直接学校に配達します。		643 767
16 (火)	麦入りごはん (○むぎ ○ごはん)	ハヤシライス (◎ぶたにく ○じゃがいも ●たまねぎ ●にんじん ●にんにく ○こめあぶら ●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 げんえんちゅうのうソース 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) しお ○さとう デザート (○いちごゼリー) ……業者が直接学校に配達します。 げんえんやさいパイオン)		722 870
17 (水)	ごはん	メンチカツ (◎メンチカツ ○こめあぶら) ……小袋減塩ソース おかかサラダ (●キャベツ ●もやし ●こまつな ●にんじん ◎かつおぶし しょうゆ ○こめあぶら す ○さとう しお こなわさび) あさりのみそ汁 (◎とうふ ●たまねぎ ●にんじん ◎あさり さけ ◎さば・イワシぶし ◎みそ)		656 769
18 (木)	ごはん	照焼ハンバーグ (◎ハンバーグ しょうゆ さけ ○さとう みりん ○かたくりこ) 春雨サラダ (○はるさめ ●キャベツ ●きゅうり ●もやし ●にんじん す ○こめあぶら ○こめあぶら しょうゆ ○さとう しお) じゃが芋汁 (○じゃがいも ●たまねぎ ◎あぶらあげ ◎さば・イワシぶし しょうゆ さけ しお みりん)		626 763
19 (金)	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 ひじきの炒め煮 (◎ひじき ◎あぶらあげ ◎こんにゃく ●にんじん ●えだまめ ○こめあぶら しょうゆ ○さとう みりん さけ) こしょう ○かたくりこ) 五目タンメン風スープ (◎ぶたにく ◎なると ●キャベツ ●もやし ●たまねぎ ●にんじん ●ほししいたけ ○こめあぶら げんえんとりがらすー しお さけ しょうゆ)		647 782
22 (月)	地産地消ウィーク(～26日) コッペパン	かぼちゃコロッケ (○かぼちゃコロッケ ○こめあぶら) げんえんちゅうのうソース げんえんやさいパイオン ○さとう しお こしょう) チリコンカン (◎ミックスドピース ◎だいず ◎ぶたひきにく ●マッシュルーム ●にんじん ●たまねぎ ●にんにく ○こめあぶら ●ダイストマト ケチャップ ウインナースープ (◎ウインナー ●キャベツ ●たまねぎ ●にんじん げんえんやさいパイオン しょうゆ しお こしょう)		681 848
23 (火)	ごはん	納豆 (◎けんさんだいずなつとう) ……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 ●こんにゃく ●ごぼう ●ねぎ ◎さば・イワシぶし ◎みそ)		634 746
24 (水)	ごはん	白身魚のレモンソースかけ (◎しろみさかなフライ (ホキ) ○こめあぶら さけ みりん レモンかじゅう ○さとう うすくちしょうゆ) ごまあえ (●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 ○こめあぶら ○さとう しお こしょう ○いりごま) 麩のみそ汁 (○やきふ ●たまねぎ ◎とうふ ◎わかめ ◎さば・イワシぶし ◎みそ)		631 747
25 (木)	麦入りごはん (○むぎ ○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 ●つきこんにゃく ●グリーンピース しょうゆ ○さとう さけ ○かたくりこ) 寒天サラダ (◎かんでん ●キャベツ ●もやし ●きゅうり ●にんじん ●コーン あおじそドレッシング) デザート (○グレーゼリー) ……業者が直接学校に配達します。		622 739
26 (金)	ごはん	豚肉シューマイ (◎ぶたにくシューマイ) …1人2こ キムチあえ (●キャベツ ●もやし ●きゅうり ●にんじん しょうゆ ○こめあぶら キムチのもと ○いりごま いも団子汁 (○いもだんご ◎とりこく ◎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 しょうゆ しお さけ)		604 755
29 (月)	ごはん	和風包み焼き (◎和風さんぴら包み焼き) 大根のナムル (●だいこん ●キャベツ ●きゅうり ●にんじん ●コーン しょうゆ ○こめあぶら ○さとう しお こしょう ○いりごま) 五目汁 (◎ぶたにく ◎あぶらあげ ●にんじん ●ごぼう ●ねぎ ◎さば・イワシぶし ◎みそ) のりかつおふりかけ (◎のりかつおふりかけ)		589 714
30 (火)	ごはん	野菜コロッケ (○やさいコロッケ ○こめあぶら) ケチャップ げんえんやさいパイオン ○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 ●グリーンピース ●ほしぶどう ○こめあぶら ●しょうが ●にんにく デミグラスソース げんえんちゅうのうソース コンソメわかめスープ (●キャベツ ◎わかめ ●にんじん ●コーン さけ げんえんやさいパイオン しょうゆ しお こしょう)		705 865

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。

6月 ～かむことの大切さを知ろう～

よくかむことの効果

食すぎを防ぐ	脳の活性化	消化・吸収を助ける	むし歯予防
よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食すぎを防ぎます。	あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。	よくかむとだ液が出て食べ物のみ込みや消化・吸収を助けます。	かむことによつて出ただ液の働きで、むし歯を予防します。

今日の献立から

2日(火) 「かみかみ献立」
9日(火) 東根さくらんぼ給食
→東根生まれのおいしい「さくらんぼ」をよく味わって食べましょう。
10日(水) ワールドカップ献立
→ワールドカップ出場国の国旗が入ったコロッケを提供します。
11日(木) 入梅献立
→入梅とは、暦の上で梅雨入りのことです。この時期に氷揚げされた「いわし」は「入梅鱈」といわれ、脂がのっておいしいとされています。
15日(月) 東根中部小学校6年生バイキング給食
16日(火) 神町小学校6年生バイキング給食
22日(月)～26日(金) 地産地消ウィーク
25日(木) 高崎小学校6年生バイキング給食

今日の地産地消

東根市産
……菜 (はえぬぎ)、
さくらんぼ、
山形県産
……牛乳、きゅうり、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、
豚肉・鶏肉 (地産地消
ウィークのみ)