毎日つきます。（牛乳）
〈スプーンがつきます。〉

令和８年７・８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、今月の地産地消食材です。	小学校の熱量 / 中学校の熱量
7月 1（水）	ごはん	**さばのみそ煮**（◎こくさんさばみそに） **しそ風味あえ**（●キャベツ　●もやし　●**きゅうり**　●にんじん　●しそこ　しょうゆ　○いりごま） **けんちん汁**（◎とうふ　◎**あぶらあげ**　●だいこん　●にんじん　●ごぼう　●こんにゃく　○こめあぶら　●ねぎ　さば・イワシぶしだし　しょうゆ　さけ　しお　みりん）	636 kcal / 786 kcal
2（木）	ごはん	**焼ぎょうざ**（◎こくさんにくぎょうざ）……1人2こ **豚キムチ炒め**（◎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〕　●キャベツ　●たまねぎ　●にんじん　●にら　○ごまあぶら　しょうゆ　げんえんとりがらスープ　○さとう　○いりごま　○かたくりこ） **わかめと麩のみそ汁**（◎わかめ　○やきふ　●えのきたけ　●ねぎ　さば・イワシぶしだし　◎みそ）	627 / 764
3（金）	ごはん	**あじフライ**（◎あじフライ　○こめあぶら）……小袋減塩ソース **五目きんぴら**（◎ぶたにく　●ごぼう　●たけのこ　●にんじん　●こんにゃく　●えだまめ　○こめあぶら　しょうゆ　みりん　○さとう　とうがらし） **小松菜のみそ汁**（●こまつな　◎**なまあげ**　●たまねぎ　さば・イワシぶしだし　◎みそ）	664 / 794
6（月）	地産地消ウィーク（～10日） 食パン（乳）	**ケチャップ肉団子**（◎ケチャップにくだんご）……1人2こ **ツナサラダ**（◎ツナ　●キャベツ　●**きゅうり**　●にんじん　○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） **じゃが芋とコーンのスープ**（○じゃがいも　◎ベーコン　●コーン　●たまねぎ　パセリこ　しょうゆ　げんえんやさいブイヨン　しお　こしょう） **ブルーベリージャム**（○ブルーベリージャム）	605 / 737
7（火）	七夕献立 ごはん	**星型シーフードカツ**（◎ほしがたシーフードカツ　○こめあぶら） **カラフルチンジャオロース**（◎**ぶたにく**　しょうゆ　さけ　○さとう　●たけのこ　●もやし　●ピーマン　●にんじん　●きいろピーマン　●にんにく　●しょうが　○こめあぶら　オイスターソース　しょうゆ　しお　げんえんとりガラスープ　さけ　○かたくりこ） **なすのみそ汁**（●**なす**　◎**なまあげ**　●ねぎ　さば・イワシぶしだし　◎みそ） **デザート**（○たなばたゼリー〔ぶどう・レモン・みかん味〕）……業者が直接学校に配達します。	718 / 830
8（水）	ごはん	**いわしのごまみそ煮**（◎いわしのごまみそに） **豆まめサラダ**（◎**あおだいず**　●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） **エビボールスープ**（◎エビボール　●たまねぎ　●にんじん　●ほしししいたけ　●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）	615 / 717
9（木）	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　○こめあぶら　しょうゆ　みりん　さけ　○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） **なめこのみそ汁**（●**なめこ**　◎**あぶらあげ**　◎わかめ　●ねぎ　さば・イワシぶしだし　◎みそ）	561 / 678
10（金）	ごはん（スプーン）	**大豆とごぼうのミンチカツ**（◎だいずとごぼうのミンチカツ　○こめあぶら） **夏野菜カレー**（◎**ぶたにく**　◎とりレバー　○じゃがいも　●たまねぎ　●**かぼちゃ**　●**なす**　●あかピーマン　●ピーマン　●しょうが　●にんにく　○こめあぶら　さけ　カレールウ　げんえんやさいブイヨン　げんえんソース　ケチャップ　カレーこ） **フルーツポンチサイダー風**（○サイダーゼリー　○ナタデココ　●**ミックスドフルーツ**〔●**りんご**　●**はくとう**　●**おうとう**　●**ラ・フランス**〕）●パイン缶　●みかん缶　●レモンかじゅう）	837 / 976
13（月）	黒食パン（乳）（スプーン）	**フライドチキン**（◎もがみどりフライドチキン　○こめあぶら） **セサミサラダ**（◎ツナ　●コーン　●こまつな　●キャベツ　●**きゅうり**　しょうゆ　○こめあぶら　す　●レモンかじゅう　○いりごま　○すりごま　○さとう　しお　こしょう　からしこ） **ホワイトシチュー**（◎とりにく　○じゃがいも　●たまねぎ　●にんじん　○とうにゅうバター　●グリンピース　28品目不使用シチュールウ　げんえんやさいブイヨン　◎とうにゅう　しお　こしょう）	656 / 820
14（火）	ごはん	**あじの塩こうじカレー焼き**（◎あじのしおこうじカレーやき） **ツナポテトサラダ**（◎ツナ　○じゃがいも　●**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　○さとう　こしょう） **キャベツのみそ汁**（●キャベツ　◎**あぶらあげ**　○ぶなしめじ　◎わかめ　さば・イワシぶしだし　◎みそ）	592 / 714
15（水）	ごはん	**のり塩コロッケ**（○のりしおコロッケ　○こめあぶら） **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　げんえんやさいブイヨン　しょうゆ　しお　こしょう） **すまし汁**（◎とうふ　●ぶなしめじ　●ねぎ　さば・イワシぶしだし　しょうゆ　しお　さけ）	647 / 760
16（木）	ごはん	**ハンバーグデミグラスソース**（◎こくさんミートハンバーグ　デミグラスソース　ケチャップ　げんえんソース　あかワイン　みりん　○さとう　しお） **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） **ごぼう汁**（◎とうふ　●だいこん　●ごぼう　●ねぎ　●ほしししいたけ　さば・イワシぶしだし　しょうゆ　さけ　しお）	609 / 739
17（金）	ごはん	**豚肉と麩の南蛮ソース**（◎ぶたにく　●しょうが　●にんにく　しょうゆ　さけ　○やきふ　○かたくりこ　○こめあぶら　●にら　●ねぎ　しょうゆ　す　○さとう　とうがらし） **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） **玉ねぎのみそ汁**（●たまねぎ　◎**あぶらあげ**　◎わかめ　さば・イワシぶしだし　◎みそ）	713 / 866
21（火）	ごはん	**豚肉シューマイ**（◎ぶたにくシューマイ）……1人2こ **じゃがいものカレー炒め**（◎ぶたにく　○じゃがいも　●にんじん　●ピーマン　●たまねぎ　◎**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　しょうゆ　しお　こしょう） **大根汁**（●だいこん　◎**なまあげ**　●ねぎ　さば・イワシぶしだし　◎みそ）	727 / 846
22（水）	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 **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　○さとう　○こめあぶら　しお　こなわさび） **いも団子汁**（○いもだんご　◎とりにく　◎**あぶらあげ**　●にんじん　●ごぼう　●ほしししいたけ　●ねぎ　さば・イワシぶしだし　しょうゆ　しお　さけ　みりん）	675 / 781
23（木）	ごはん	**春巻**（◎はるまき　○こめあぶら）　**瀬戸ふりかけ**（◎せとふりかけ） **マーボーなす**（◎とりにく　●**なす**　●たまねぎ　●にんじん　●えだまめ　●しょうが　●にんにく　○こめあぶら　◎みそ　しょうゆ　○さとう　げんえんとりガラスープ　トウバンジャン　さけ　○かたくりこ） **中華スープ**（◎かまぼこ　●たまねぎ　●ほしししいたけ　●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）	669 / 774
24（金）	ごはん	**納豆**（◎**けんさんだいずなっとう**）……小袋しょうゆ **肉野菜炒め**（◎ぶたにく　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　●しょうが　○こめあぶら　○ごまあぶら　げんえんとりガラスープ　しょうゆ　しお　こしょう　○かたくりこ） **生揚げとわかめのみそ汁**（◎わかめ　◎**なまあげ**　●たまねぎ　さば・イワシぶしだし　◎みそ）	632 / 742

日（曜日）	○主食	おかず　＊太字は、今月の地産地消食材です。	小学校の熱量 / 中学校の熱量
8月 21（金）	ごはん（スプーン）	**三色丼の具**（◎とりにく　●しょうが　●にんにく　さけ　●たけのこ　●たまねぎ　●にんじん　●ほしししいたけ　○こめあぶら　●えだまめ　しょうゆ　○さとう　さけ　しお　○かたくりこ） **カラフルサラダ**（●キャベツ　●**きゅうり**　●コーン　●あかピーマン　●ブロッコリー　○イタリアンドレッシング　しお） **わかめのみそ汁**（◎わかめ　●たまねぎ　◎**なまあげ**　さば・イワシぶしだし　◎みそ）	623 kcal / 755 kcal
24（月）	ごはん	**お好み焼き風豆腐ハンバーグ**（◎おこのみやきふうハンバーグ）……小袋減塩ソース **米粉麺のサラダ**（○こめこめん　●キャベツ　●**きゅうり**　●もやし　●にんじん　す　○こめあぶら　○ごまあぶら　しょうゆ　さとう　しお　からしこ） **五目汁**（◎ぶたにく　●だいこん　●にんじん　●ごぼう　●ねぎ　さば・イワシぶしだし　◎みそ）	616 / 761
25（火）	地産地消ウィーク（～31日） 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） **ツナサラダ**（◎ツナ　●キャベツ　●**きゅうり**　●にんじん　○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） **まめまめトマトスープ**（◎**だいず**　◎**とりにく**　●じゃがいも　●たまねぎ　●**トマト**　●トマトみずに　●**マッシュルーム**　●パセリこ　げんえんやさいブイヨン　しお　こしょう　○さとう） **わかめふりかけ**（◎わかめふりかけ）	686 / 797
26（水）	ごはん	**コーンシューマイ**（◎コーンシューマイ）……1人2こ **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　しょうゆ　○かたくりこ） **麩のみそ汁**（○やきふ　●たまねぎ　●ぶなしめじ　●わかめ　さば・イワシぶしだし　◎みそ）	604 / 756
27（木）	ごはん	**野菜コロッケ**（○やさいコロッケ　○こめあぶら）……小袋減塩ソース **五目きんぴら**（◎**ぶたにく**　●ごぼう　●たけのこ　●にんじん　●こんにゃく　●**ピーマン**　○こめあぶら　しょうゆ　みりん　○さとう　とうがらし） **つくね汁**（◎とりにくだんご　●だいこん　●にんじん　●ねぎ　●しょうが　さば・イワシぶしだし　◎みそ）	668 / 779
28（金）	麦入りごはん（スプーン） （○むぎ　○ごはん）	**夏野菜カレー**（◎とりにく　◎とりレバー　○じゃがいも　●**かぼちゃ**　●たまねぎ　●**なす**　●あかピーマン　●ピーマン　●コーン　●**トマト**　●しょうが　●にんにく　○こめあぶら　カレールウ　げんえんやさいブイヨン　げんえんソース　ケチャップ　カレーこ） **海そうサラダ**（◎かいそうサラダ　●もやし　●**きゅうり**　●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**（○ピーチゼリー）……業者が直接学校に配達します。	684 / 831
31（月）	ごはん	**春巻**（◎はるまき　○こめあぶら） **チンジャオロース**（◎**ぶたにく**　しょうゆ　さけ　○さとう　●もやし　●たけのこ　●**ピーマン**　●にんじん　●にんにく　●しょうが　○こめあぶら　オイスターソース　しょうゆ　しお　げんえんとりガラスープ　さけ　○かたくりこ） **キャベツと生揚げのみそ汁**（◎わかめ　●キャベツ　◎**なまあげ**　さば・イワシぶしだし　◎みそ）	741 / 853

７・８月　～暑さに負けない食事をしよう～

だんだんと日差しが強く、気温や湿度も高くなって、じめじめとした季節がやってきました。この時期は熱中症や夏ばてが心配です。熱中症や夏ばて予防のためにも、こまめな水分補給や暑さに負けない食生活を心がけて、元気にすごしましょう。

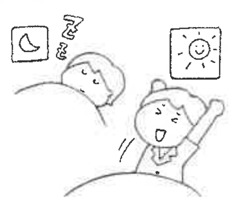
暑さに負けないすごし方

朝食をとろう

朝食は１日の元気の源です。しっかり食べましょう。

早寝や早起きをしよう

夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。

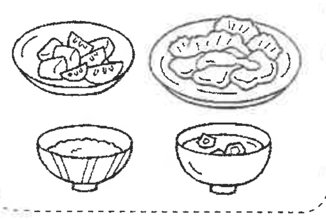


冷たいもののとりすぎに気をつけよう

冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。

栄養バランスのよい食事をとろう

主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。



７・８月の献立から

≪７月≫
６日（月）～10日（金）　地産地消ウィーク
７日（火）　七夕献立
≪８月≫
25日（火）～31日（月）　地産地消ウィーク

７・８月の地産地消

東根産…米（はえぬき）
山形県産…牛乳、なす、きゅうり、かぼちゃ、大豆、青大豆、県産大豆使用（豆腐、生揚げ、油揚げ、納豆）、マッシュルーム、なめこ、りんご、白桃、黄桃、ラ・フランス
豚肉、鶏肉（地産地消ウィークのみ）
８月のみ：トマト、ピーマン

（乳）乳を使用している献立、（卵）卵を使用している献立、（そば）そば製造ラインでつくられた中華麺、（落花生）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。

献立表の調理法やご意見・ご質問は、TEL42-3015又はEメール kyushoku@higashine.net までどうぞ。

再生紙を使用しています。　VEGETABLE OIL INK　植物油インキを使用しています。