

# 平成30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…体の調子をよくなるもの) 東根市学校給食センター

日(曜日)	主食	おかず	小学校の熱量 中学校の熱量
1(月)	ごはん	焼魚(○ぎんざけ しお) 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 ○かつおぶし ○みそ) 東根産枝豆(●ひでんまめ しお)	663 kcal 793 kcal
2(火)	黒パン	デミハンバーグ(○国産の鶏肉と豚肉を使ったハンバーグ デミグラスソース トマトケチャップ ソース あかワイン みりん ○さとう) フレンチサラダ(●キャベツ ●きゅうり ●にんじん ●きピーマン ○あぶら す しお ○さとう こしょう) チンゲンサイスープ(○ハム ●チンゲンサイ ●ぶなしめじ ●ねぎ スープストック しょうゆ さけ しお こしょう)	554 700
3(水)	ごはん	きのこ信田煮(○きのこのしのだに) 野菜ソテー(○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 ○あぶら コンソメ しょうゆ しお こしょう) 麩のみそ汁(○やきふ ●たまねぎ ●ぶなしめじ ○わかめ ○かつおぶし ○みそ) ※わかめに「小エビ」がついていることがあります。	596 691
4(木)	ごはん	ポークカレー(○ぶたにく ○じゃがいも ●たまねぎ ●にんじん ●グリーンピース ●にんにく ○あぶら カレールウ トマトケチャップ ソース カレーこ) 海草サラダ(○かいそうミックス ●キャベツ ●もやし ●にんじん ●きゅうり ●コーン しょうゆ す ○あぶら ○さとう しお こしょう) デザート(○白桃ジュレ) ……業者が直接学校に配達します。 ※かいそうに「小エビ」がついていることがあります。	648 765
5(金)	ごはん	さばの味噌煮(○さばみそに) じゃがいものそぼろ煮(○じゃがいも ○とりひきにく ●たまねぎ ●にんじん ●ほししいたけ ●グリーンピース しょうゆ さけ みりん ○さとう ○かたくりこ) 五目汁(○なまあげ ●だいこん ●にんじん ●ごぼう ●こんにやく ●ねぎ ○かつおぶし ○みそ)	715 878
9(火)	食パン	チキンカツ(○チキンカツ ○あぶら) ……小袋ソース カラフルサラダ(●キャベツ ●きゅうり ●コーン ●あかピーマン ○あぶら す しお こしょう ○さとう) ウィンナースープ(○ウィンナー ○じゃがいも ●たまねぎ ●にんじん ●パセリ コンソメ しお こしょう)	583 723
10(水)	ごはん	春巻(○はるまき ○あぶら) トウバンジャン さけ ○ごまあぶら ○かたくりこ マーボー豆腐(○豆腐 ○ぶたひきにく ●たまねぎ ●にんじん ●ねぎ ●にんにく ●しょうが ○あぶら ●えだまめ しょうゆ ○みそ スープストック) 大根入りわかめスープ(○わかめ ●だいこん ●ぶなしめじ ○なると コンソメ しょうゆ さけ しお こしょう) ※わかめに「小エビ」がついていることがあります。	718 864
11(木)	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 ○あぶら ●マッシュルーム ●グリーンピース ハヤシルウ トマトケチャップ ●トマトピューレ ソース) 中華あえ(○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 ○あぶら ○さとう しお こしょう) しお ○さとう コンソメ) 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。	706 832
12(金)	ごはん	あじフライ(○あじフライ ○あぶら) ……小袋ソース ピーマン炒め(○ぶたにく ○ピーマン ●キャベツ ●たまねぎ ●にんじん ●ピーマン ●ほししいたけ ○あぶら コンソメ しお こしょう しょうゆ) じゃがいも汁(○じゃがいも ●たまねぎ ●あぶらあげ ○かつおぶし ○みそ)	754 896
15(月)	ごはん	さばの生姜醤油焼き(○さばしょうがじょうゆづけ) からしあえ(●キャベツ ●もやし ●ほうれんそう ●にんじん しょうゆ こながらし ○さとう) さつま汁(○ぶたにく ○さつまいも ●だいこん ●ごぼう ●ねぎ ●つきこんにやく ○かつおぶし ○みそ)	692 829
16(火)	米粉入りソフト麺	青大豆のかき揚げ(○青大豆入りかき揚げ) あさづけ(●キャベツ ●だいこん ●きゅうり ●にんじん ●しょうが しお) とりうどんスープ(○とりにく ○なると ●あぶらあげ ●ほししいたけ ●ごぼう ●ねぎ ○かつおぶし しょうゆ さけ しお こしょう)	692 928
17(水)	ごはん	ごまかつ納豆(○県産大豆のなつとう ○いりごま ○かつおぶし) ……小袋しょうゆ いりどり(○とりにく ●なまあげ ●たけのこ ●ごぼう ●にんじん ●こんにやく ●ほししいたけ ●えだまめ しょうゆ さけ みりん ○さとう) もやしのみそ汁(●もやし ●キャベツ ●あぶらあげ ○わかめ ○かつおぶし ○みそ) ※わかめに「小エビ」がついていることがあります。	648 781
18(木)	ごはん	豚肉シューマイ(○ぶたにくシューマイ) ……小学校 小2ケ、中学校 大2ケ おひたし(●キャベツ ●もやし ●ほうれんそう ●にんじん しょうゆ ○さとう) 玉ねぎのみそ汁(●たまねぎ ○じゃがいも ●えのきたけ ○かつおぶし ○みそ) ふりかけ(●しそこんぶふりかけ)	590 726
19(金)	第三中学校リクエストメニュー	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 ○ごまあぶら いちみつとうがらし ○いりごま) ひじきんぴら(○さつまあげ ●ごぼう ●にんじん ●つきこんにやく ●ピーマン ○ひじき ○あぶら しょうゆ みりん ○さとう いちみつとうがらし) 豆腐のみそ汁(○豆腐 ○わかめ ●ねぎ ○かつおぶし ○みそ) ※わかめに「小エビ」がついていることがあります。	633 759
22(月)	地産地消ウィーク~26日まで	さつまいもコロッケ(○さつまいもコロッケ ○あぶら) ……小袋ソース 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 ○あぶら しょうゆ みりん ○さとう いちみつとうがらし) なめこのみそ汁(●なめこ ○豆腐 ●ねぎ ○かつおぶし ○みそ)	669 764
23(火)	米粉パン	ハニーマスタードチキン(○とりにく しお こしょう つぶマスタード しょうゆ ○はちみつ しるワイン) 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 ●きピーマン ○あぶら す しょうゆ しお ○さとう こしょう) ミネストローネ(○ハム ○じゃがいも ●たまねぎ ●にんじん ●キャベツ ●セロリ ●パセリ ●ホールトマト コンソメ しお こしょう)	605 762
24(水)	食育の日	チキンナゲット(○チキンナゲット ○あぶら) ……小学校2ケ、中学校3ケ 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 マコモダケ入り八宝菜(○ぶたにく ○いか ●マコモダケ ●はくさい ●たまねぎ ●にんじん ●ほししいたけ ○あぶら ●しょうが ●にんにく スープストック) 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 ●きピーマン ○かつおぶし しょうゆ ○あぶら す ○さとう しお こなわさび)	671 828
25(木)	青じそごはん	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 ○あぶら ●にんじん ●ピーマン ○さとう) 大根汁(●だいこん ●なまあげ ●ねぎ ○かつおぶし ○みそ) 東根産りんご(●りんご)	722 863
26(金)	季節の郷土料理献立	さんまの紅葉煮(○さんまのみしに) 菊花あえ(●まきのなす ●もやし ●ほうれんそう ●ぶなしめじ しょうゆ) いも汁(○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)	624 746
29(月)	ごはん	豚丼の具(○ぶたにく ●しょうが さけ しょうゆ ○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) ツナサラダ(○ツナ ●キャベツ ●きゅうり ●あかピーマン ●きピーマン あおじぞドレッシング) デザート(○豆乳パンナコッタ・いちご) ……業者が直接学校に配達します。	661 784
30(火)	中華麺	えびシューマイ(○えびシューマイ) ……小学校 小2ケ、中学校 大2ケ ポテトサラダ(○じゃがいも ●きゅうり ●にんじん ●コーン ●えだまめ ノンエッグマヨネーズ ○あぶら す しお ○さとう こしょう) 五目タンメン風スープ(○ぶたにく ●はくさい ●もやし ●たまねぎ ●にんじん ●ほししいたけ ○あぶら たらスープ しお さけ しょうゆ こしょう ○かたくりこ)	639 858
31(水)	ごはん	笹かまのしそ揚げ(○ささかまぼこ ●あかしそこ ○はくりきこ ○あぶら) メンマの炒め煮(○ぶたにく ●メンマ ●にんじん ●つきこんにやく ●ピーマン ○あぶら しょうゆ スープストック さけ みりん ○さとう ○いりごま) キャベツのみそ汁(●キャベツ ●なまあげ ●ぶなしめじ ○かつおぶし ○みそ)	646 772

乳製品を使用している献立、鶏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。

### 10月 ~たべもののはたらきを知ろう~

\*じょうぶなからだをつくるには、「3つのなかま」のたべものをくみあわせてたべることがたいせつです。

- ①「あか」のなかま：からだをつくる
- ②「き」のなかま：ねつやちからになる
- ③「みどり」のなかま：からだのちょうしをととのえる

⇒たべるときは、「3つのなかま」がそろっているか、かんがえながらたべましょう!

### 今日の献立から

4日(木) 東根中部小学校6年生バイキング給食  
11日(木) 東根小学校6年生バイキング給食  
19日(金) 第三中学校リクエスト給食  
22日(月)~26日(金) 地産地消ウィーク  
24日(水) 食育の日  
「東根産のマコモダケを味わおう」  
29日(月) 大森小学校6年生バイキング給食

#### 今月の地産地消

東根産…米(はえぬぎ)、マコモダケ、秘伝豆、りんご  
山形県産…大根、ねぎ、白菜、菊花、もやし、マッシュルーム、ぶなしめじ、えのきたけ、牛乳、豚肉、青大豆、県産大豆使用(豆腐、納豆、生揚げ、油揚げ)

### ねえねえおしえて!? 「マコモダケ」 (24日使用)

秋が旬の「マコモダケ」。「マコモ」という稲科の植物の根元の太い部分を食用にします。日本では古くから食べられていて、ほんのり甘くクセのない味が人気です。給食に登場するのは、東根市の長瀬地区で作られている、採れたて新鮮なものです。

### 10月のリクエスト献立 《東根第三中学校》

テーマ：「鉄分」豊富な献立 ⇒「ひじき」

食欲の秋に、ごはんがすすみそうなメニューですね!