



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 (木)	ごはん	焼魚 (○ぎんざけ しお) しょうがあげ (●キャベツ ●もやし ●ほうれんそう ●にんじん ●しょうが しょうゆ) 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。	577 684
2 (金)	ごはん	ポテトと米のささみカツ (○ポテトとこめのささみカツ ○あぶら) ……小袋ソース 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 ○あぶら コンソメ しょうゆ 白菜のみそ汁 (●はくさい ●なまあげ ●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。	662 760
5 (月)	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 ツナサラダ (○ツナ ●キャベツ ●きゅうり ●きピーマン ●あかピーマン あおじそドレッシング) ●トマトピューレ ソース しお ○さとう コンソメ) デザート (○はちみつレモンゼリー) ……業者が直接学校に配達します。	754 883
6 (火)	食パン	ハンバーグ (○国産の鶏肉と豚肉を使ったハンバーグ) マカロニサラダ (○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 ○あぶら す しお こしょう ○さとう) 豆腐カレースープ (○とうふ ●チンゲンサイ ●ねぎ ●ウインナー コンソメ さけ しお カレーこ) ブルーベリージャム (○ブルーベリージャム)	605 754
7 (水)	ごはん	納豆 (○けんさんだいずなっとう) ……小袋しょうゆ 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 ●えだまめ しょうゆ さけ みりん ○さとう) 大根汁 (●だいこん ●なまあげ ●ねぎ ●かつおぶし ●みそ)	664 804
8 (木)	ごはん	ぶりの竜田揚げ (○ぶりたつたあげ ○あぶら) 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) すまし汁 (○とりにく ●たまねぎ ●ほししいたけ ●こまつな ●かつおぶし しょうゆ しお さけ)	559 670
9 (金)	ごはん	里芋コロッケ (○さといもコロッケ ○あぶら) ……小袋ソース おかかあえ (●キャベツ ●もやし ●ほうれんそう ●にんじん ●かつおぶし しょうゆ) 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 ●かつおぶし ●みそ)	672 769
12 (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 ●つきこんにゃく ●グリーンピース ○さとう ○かたくりこ) 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) デザート (○県産ラ・フランスゼリー) ……業者が直接学校に配達します。	625 745
13 (火)	モンテディオ山形応援献立 米粉入りソフト麺	鶏天ぷら (○とりてんぷら ○あぶら) さつまいもサラダ (○さつまいも ●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) 和風うどんスープ (○あぶらあげ ●にんじん ●ごぼう ●ほししいたけ ●ねぎ ●かつおぶし しょうゆ しお さけ みりん)	780 980
14 (水)	ごはん	紅大豆コロッケ (○べにだいずコロッケ ○あぶら) ……小袋ソース ヤーコンのきんぴら (○ぶたにく ●ヤーコン ●ごぼう ●にんじん ●つきこんにゃく ○あぶら しょうゆ さけ みりん ○さとう) 冬野菜汁 (○とりにく ●はくさい ●だいこん ●なまあげ ●ねぎ ●かつおぶし しょうゆ さけ しお ○かたくりこ)	713 849
15 (木)	地産地消ウィーク~21日まで ごはん	さばのみそ煮 (○さばのみそに) 切干大根の煮物 (●きりぼしだいこん ●さつまあげ ●にんじん ●つきこんにゃく ○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 ●かつおぶし ●みそ)	676 832
16 (金)	ごはん	甘酢肉団子 (○やさしいろいろにくだんご) ……小学校1・2年1ヶ、3年以上2ヶ ナムル (○はるさめ ●もやし ●だいこん ●ほうれんそう ●にんじん ●コーン しょうゆ ○あぶら す ○さとう しお こしょう) 玉ねぎのみそ汁 (●たまねぎ ●あぶらあげ ●わかめ ●えのきたけ ●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。	611 701
19 (月)	ごはん	照焼チキン (○とりにく ●にんにく ●しょうが しょうゆ ○さとう さけ みりん) おひたし (●だいこん ●キャベツ ●きゅうり ●にんじん ●コーン ●かつおぶし しょうゆ ○さとう) いも団子汁 (○いもだんご ●ぶたにく ●あぶらあげ ●にんじん ●ごぼう ●ほししいたけ ●ねぎ ●かつおぶし しょうゆ しお さけ)	678 814
20 (火)	米粉パン	ジャーマンポテト (○じゃがいも ○あぶら ●ベーコン ●たまねぎ コンソメ しお こしょう ●パセリ) ミートボールトマトスープ (○にくだんご ●キャベツ ●たまねぎ ●にんじん ●トマトピューレ コンソメ しお こしょう) フルーツナタデココ (●ナタデココ ○ブロックゼリー (ラ・フランス) ●みかん ●パインアップル ●もも)	687 861
21 (水)	食育の日 しそごはん	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) 白菜のみそ汁 (●はくさい ●なまあげ ●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。 東根産りんご (●りんご)	721 861
22 (木)	ごはん	揚げギョーザ (○ぎょうざ ○あぶら) ……小学校2ヶ、中学校3ヶ じゃがいものきんぴら (○さつまあげ ○じゃがいも ●ごぼう ●にんじん ●ピーマン ●つきこんにゃく ○あぶら しょうゆ ○さとう さけ いちみつとうがらし) 春雨スープ (○はるさめ ●なると ●にんじん ●チンゲンサイ ●ねぎ コンソメ しょうゆ さけ しお こしょう)	634 786
26 (月)	ごはん	いわしの梅煮 (○いわしうめに) ごまあえ (●キャベツ ●もやし ●ほうれんそう ●にんじん ○いりごま しょうゆ ○さとう) 大根入りなめこ汁 (●なめこ ●とうふ ●だいこん ●ねぎ ●かつおぶし ●みそ)	584 691
27 (火)	コッペパン	ホットドックハンバーグ (○国産の鶏肉と豚肉を使ったハンバーグ トマトケチャップ) ザワークラウト風サラダ (●キャベツ ●きゅうり ●あかピーマン ●きピーマン ○あぶら す しお ○さとう こしょう) コーンポタージュ (●コーンペースト ●たまねぎ ●パセリ ●ぎゅうにゅう ポタージュルウ ○バター ○クリーム しお こしょう)	630 757
28 (水)	高崎小学校リクエスト献立 ごはん	トンカツ (○ロースかつ ○あぶら) ……小袋ソース 海藻サラダ (○かいそうミックス ●もやし ●きゅうり ●あかピーマン ●コーン しょうゆ す ○あぶら ○さとう しお こしょう) 豆腐のみそ汁 (○とうふ ●あぶらあげ ●ねぎ ●かつおぶし ●みそ) ※海草に「小エビ」がついていることがあります。	692 830
29 (木)	雪若丸給食 ごはん	あじの昆布醤油焼き (○あじのこんぶしょうゆづけ) 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) 五目汁 (○ぶたにく ●だいこん ●にんじん ●ごぼう ●ねぎ ●かつおぶし ●みそ)	590 701
30 (金)	ごはん	野菜コロッケ (○やさしいろいろにく ○あぶら) ……小袋ソース 豆入りキーマカレー (○ミックスピーズ ●ぶたひきにく ●たまねぎ ●にんじん ○あぶら ●にんにく ●しょうが デミグラスソース ソース トマトケチャップ シャキシャキサラダ (○じゃがいも ●きゅうり ●かんでん ●あかピーマン ○あぶら す しょうゆ ○さとう しお こしょう) ○さとう しお カレーこ)	787 943

🥛 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。

11月 ~すききらいしないでたべよう~

好ききらいしないでなんでも食べてみよう

いろいろな食材や味を体験することは、単に栄養を摂取するだけでなく、味覚の発達にもつながります。

きれいなものでも何年後かに食べられるようになることもあるので、食わずきらいにならず少しずつでも食べる努力をしてみましょう。

🍴 今月の献立から

5日(月) 小田島小学校6年生バイキング給食
13日(火) モンテディオ山形応援献立
17日(土)は「大分トリニータ」と対戦。
大分県の名物、「とり天」と「さつまいも」を食べ尽くして、みんなでモンテディオを応援しよう！
12日(月) 第三中学校3年生バイキング給食
15日(木)~21日(水) 地産地消ウィーク
21日(水) 食育の日 「東根産りんご」を味わおう！
28日(水) 高崎小学校リクエスト献立

🍷 今月の地産地消

東根産…米(はえぬぎ)、ヤーコン、りんご
山形県産…米(雪若丸)、大根、ねぎ、はくさい、もやし、ぶなしめじ、なめこ、黄桃、牛乳、県産大豆使用(豆腐、生揚げ、油揚げ、納豆)

🍷 ねえねえおしえて!? 「ヤーコン」 (14日使用)

南米生まれのヤーコンは、外から見るとさつまいもによく似ていますが、皮をむくとまるで果物のようなみずみずしい実が現れます。味はほんのり甘く、シャキシャキとした歯ざわりがします。

給食に登場するのは、東根市の高崎地区で作られている採れたて新鮮なものです。

11月のリクエスト献立 《高崎小学校》

テーマ:「赤・黄・緑の食べ物」がそろった献立

※不足しがちな「海そう」たっぷりバランスメニュー!