

日	曜日	料理名	ちょうりじょうから おしらせ	血や肉をつくるもの 赤群	力や体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群	エネルギー [kcal]	蛋白質 [g]
4	火	ごはん・ぎゅうにゅう・ ぶたキムチ丼・ 青菜と切干大根のごま和え・ なめこのみそしる		ぎゅうにゅう・たまご・とうふ・にぼしこ	ごはん・ごまあぶら・さとう・ごま	しょうが・キムチ・ねぎ・キャベツ・もやし・にら・ほうれんそう・にんじん・きりぼしだいこん・なめこ・だいこん	626	27.1
5	水	米粉コッペパン・ぎゅうにゅう・ 白身魚フライ・ チーズ入りフレンチサラダ・ パンプキンスープ		ぎゅうにゅう・しるみざかなフライ・チーズ・スキムミルク	こめこパン・あぶら・さとう・こめこ	キャベツ・にんじん・ブロッコリー・ホールコーン・かぼちゃ・たまねぎ	782	30.6
6	木	わかめごはん・ぎゅうにゅう・チーズインハンバーグ・ 中華サラダ・ とんじる・チョコクレープ	＊荒砥小リクエスト クレープ:学配	 わかめ・ぎゅうにゅう・チーズインハンバーグ・ハム・ぶたにく・とうふ	ごはん・はるさめ・さとう・あぶら・ごまあぶら・じゃがいも・こんにやく・クレープ	もやし・にんじん・きゅうり・ホールコーン・だいこん・ごぼう・ねぎ・にんにく	703	23.4
7	金	ごはん・ぎゅうにゅう・ 春巻き・なたわり大根の炒め煮・ じゃがいもとほうれんそうのみそしる		ぎゅうにゅう・はるまき・とりにく・ちくわ・とうふ・あぶらあげ・にぼしこ	ごはん・あぶら・さとう・じゃがいも	だいこん・にんじん・さやいんげん・ほうれんそう	738	22.8
10	月	ごはん・ぎゅうにゅう・ ぶたにくとキャベツの塩こうじ炒め・お豆腐と野菜のナゲット・ ほうれんそうともやしのみそしる	とうふナゲット 小2ヶ 中3ヶ	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ナゲット・あぶらあげ・とうふ・にぼしこ	ごはん・あぶら・さとう	にんにく・たまねぎ・にんじん・キャベツ・もやし・にら・ほうれんそう	649	25.7
11	火	ごはん・ぎゅうにゅう・ さけの西京焼き・ 小松菜とハムの白だし和え・ 白菜とにく団子のスープ・ オレンジ		ぎゅうにゅう・さけ・みそ・ハム・にくだんご	ごはん・はるさめ	こまつな・もやし・キャベツ・にんじん・はくさい・ねぎ・オレンジ	558	26.0
12	水	食パン・ぎゅうにゅう・ チキンのハニーマスタード焼き・ 白いんげん豆ペーストのサラダ・ ミネストローネ		ぎゅうにゅう・とりにく・いんげんまめピューレ・チーズ・ベーコン・ひよこまめ	パン・はちみつ・マカロニ・じゃがいも・マヨネーズ・オリーブオイル	にんじん・ホールコーン・たまねぎ・キャベツ・セロリ・トマトみずに・にんにく	838	33.7
13	木	つや姫の塩おにぎり・ぎゅうにゅう・ にくだんごトマトソース・ 白鷹町のおみづけ（スルメ不使用）・ 豆腐のみそしる	 ＊つやひめおにぎり給食 にくだんご 小3ヶ 中2ヶ	ぎゅうにゅう・にくだんご・とうふ・あぶらあげ・にぼしこ	ごはん	ほうれんそう	615	20.6
14	金	五目うどん・ぎゅうにゅう・ とうふハンバーグ・ 磯香和え・山形県産こだわりのヨーグルト	ヨーグルト:学配	ぶたにく・あぶらあげ・ぎゅうにゅう・とうふハンバーグ・のり・ヨーグルト	うどん・かたくりこ	たまねぎ・ごぼう・ねぎ・ほうれんそう・キャベツ・にんじん・もやし	635	27.6
17	月	ごはん・ぎゅうにゅう・ さばのカレー風味焼き・ ひじきの炒り煮・ さつまいもととりにくの真だくさんみそしる		ぎゅうにゅう・さば・とりひきにく・さつまあげ・ひじき・だいず・とりにく・なまあげ	ごはん・あぶら・しらたき・さとう・さつまいも・こんにやく	にんじん・だいこん・ごぼう・ねぎ	649	27.5
18	火	ごはん・ぎゅうにゅう・ 高野豆腐のそぼろ煮・ 小松菜ともやしのナムル・ パンダなるとのすまししる・ ふりかけ（のりたまご）	こうやどうふ カルシウムと、しょくもつぜんいがたっぷり	ぎゅうにゅう・とりひきにく・こうやどうふ・とうふ・なると	ごはん・あぶら・さとう・かたくりこ・じゃがいも・ごまあぶら・ごま・はるさめ	しょうが・ほししいたけ・にんじん・こねぎ・こまつな・もやし・えのきたけ・ねぎ	602	23.3
19	水	やまこめもちりコッペパン・ぎゅうにゅう・ かぼちゃコロッケ・ くきわかめとだまめのサラダ・ きのことたまごのスープ	 やまがたけんさんのこめこたっぷりもちりパン	ぎゅうにゅう・くきわかめ・ハム・ベーコン・たまご	パン・かぼちゃコロッケ・あぶら・さとう・かたくりこ	えだまめ・きゅうり・にんじん・ホールコーン・しめじ・えのきたけ・エリンギ・ほししいたけ・たまねぎ・にんにく	692	29.7
20	木	ごはん・ぎゅうにゅう・ 蒸し棒ぎょうざ・ しっとりうの花炒り・ きぬ厚揚げと大根のみそしる	ぎょうざ 小1ヶ 中2ヶ	ぎゅうにゅう・ぼうぎょうざ・おから・ぶたにく・ちくわ・とうにゅう・あつあげ	ごはん・しらたき・さとう	ごぼう・にんじん・ねぎ・だいこん	577	21.2
21	金	ポークカレー・ぎゅうにゅう・ チキンナゲット・白鷹のりんご・	 ナゲット 小2ヶ 中3ヶ	ぶたにく・ぎゅうにゅう・チキンナゲット・チーズ	ごはん・あぶら・じゃがいも・カレーウ	たまねぎ・にんじん・にんにく・りんご	667	21.3
25	火	ごはん・ぎゅうにゅう・ ぶたにくコロッケ・ カミカミサラダ・白菜とえのきのみそしる・白鷹産大豆のなっとう		ぎゅうにゅう・こんぶ・とりにく・とうふ・あぶらあげ・にぼしこ・なっとう	ごはん・ぶたにくコロッケ・あぶら・マヨネーズ・ごまドレッシング	ごぼう・にんじん・はくさい・えのきたけ	705	23.4
26	水	食パン・ぎゅうにゅう・ チキンフリカッセ・ キャベツとブロッコリーのコールスローサラダ・ コーン入りたまごスープ・はちみつ&マーガリン	 チキンフリカッセ チキンにホワイトソースがかかっています。フランスのりょうりです。	ぎゅうにゅう・とりにく・ハム・ベーコン・たまご	パン・バター・こめこ・ドレッシング・かたくりこ・はちみつ&マーガリン	にんにく・たまねぎ・しめじ・キャベツ・にんじん・ブロッコリー・ホールコーン・ほうれんそう	793	34.1
27	木	ごはん・ぎゅうにゅう・ あじ開きフライ・ 切干大根のりマヨサラダ・ じゃがいもとわかめのみそしる・アセロラゼリー	ゼリー:学配	ぎゅうにゅう・あじひらきフライ・とりにく・のり・とうふ・わかめ・にぼしこ	ごはん・あぶら・マヨネーズ・ごま・じゃがいも・ゼリー	きりぼしだいこん・にんじん・キャベツ・えだまめ・たまねぎ	707	22.7
28	金	ごはん・ぎゅうにゅう・ メンチカツ・ きんぴらごぼう・ みそワントンスープ		ぎゅうにゅう・メンチカツ・ちくわ・ぶたにく	ごはん・あぶら・さとう・ごま・ワントン・ごまあぶら	ごぼう・にんじん・こんにやく・たけのこ・ほししいたけ・もやし・にら・にんにく	629	20.3

日	曜日	りょうめい 料理名	ちょうりじょうから おしらせ	血や肉をつくるもの 赤群	力や体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群	エネルギー [kcal]	蛋白質 [g]
---	----	--------------	-------------------	-----------------	-----------------	-------------------	-----------------	------------