

令和3年度
1月中学校給食 予定献立表

日	曜日	料理名	調理場からのお知らせ	血や肉をつくるもの 赤の食品	力や体温となるもの 黄色の食品	体の調子を整えるもの 緑の食品	1人 kcal	たん 白質 g	
6	木	ごはん,牛乳,ぶりの西京焼き,キャベツのそぼろ炒め,なめこのみそ汁		牛乳,ぶり,みそ,ぶたひき肉,豆腐,いわし節粉,かつお節	こめ,ごま油,砂糖,でん粉	にんにく,しょうが,キャベツ,たまねぎ,にんじん,なめこ,ねぎ	773	35.1	
7	金	ごはん,牛乳,鶏肉のレモン漬け,切り昆布煮,白玉雑煮		鏡開き献立	牛乳,鶏むね肉,こんぶ,さつま揚げ,油揚げ	こめ,でん粉,植物油,砂糖,白玉餅	レモン,パセリ,にんじん,ごぼう,しらたき,干しいたけ,だいこん,切りみつば	980	36.1
11	火	ごはん,牛乳,さばの味噌煮,ひじき煮,すまし汁			牛乳,さばの味噌煮,ひじき,打ち豆,さつま揚げ,油揚げ,豆腐,かつお節	こめ,植物油,砂糖	にんじん,しらたき,こまつな,干しいたけ	765	39.3
12	水	食パン,牛乳,ドライカレー,カミカミサラダ,わかめスープ,スライスチーズ		牛乳,ぶたひき肉,こんぶ,とりささ身,わかめ,なると,チーズ	食パン,ごまドレッシング,ノンエッグマヨネーズ,白いりごま	にんじん,たまねぎ,グリーンピース,ごぼう,きゅうり,ねぎ,たけのこ	895	37.5	
13	木	ごはん,牛乳,和風ハンバーグ,ひょう干しの煮物,豚汁	郷土料理の献立	牛乳,ハンバーグ,油揚げ,ちくわ,打ち豆,ぶた肉,みそ	こめ,でん粉,植物油,じゃがいも	だいこん,ひょう干し,にんじん,しらたき,ごぼう,ねぎ,こんにゃく,にんにく	772	30.0	
14	金	ごはん,牛乳,鮭メンチカツ,五目きんぴら,白鷹産大豆の納豆汁,白鷹のりんご	ふるさと給食	牛乳,鮭メンチ,ちくわ,ぶた肉,油揚げ,豆腐,納豆,かつお節,みそ	こめ,植物油,砂糖,ごま油,白いりごま	ごぼう,にんじん,太こんにゃく,ピーマン,干ししいたけ,こんにゃく,だいこん,ねぎ,りんご	832	29.2	
17	月	ごはん,牛乳,肉団子,マカロニサラダ,小松菜のみそ汁	肉団子2個	牛乳,肉団子,ハム,ヨーグルト,豆腐,油揚げ,いわし節粉,かつお節,みそ	こめ,マカロニ,ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ,にんじん,きゅうり,こまつな	791	27.6	
18	火	肉どんぶり,牛乳,中華サラダ,大根と打ち豆のみそ汁		ぶた肉,牛乳,ハム,油揚げ,打ち豆,いわし節粉,かつお節,みそ	こめ,砂糖,はるさめ,植物油,ごま油	たまねぎ,にんじん,しらたき,干しいたけ,ほうれんそう,もやし,きゅうり,コーン,だいこん	722	26.9	
19	水	米粉コッペパン,牛乳,鶏肉のチーズパン粉焼き,白菜とりんごの甘酢和え,ミネストローネ,いちごジャム		牛乳,鶏むね肉,チーズ,ベーコン,だいたい	山形県産米粉コッペパン,パン粉,オリーブ油,砂糖,マカロニ,じゃがいも,いちごジャム	にんにく,はくさい,りんご,たまねぎ,キャベツ,にんじん,セロリ,コーン	1013	42.0	
20	木	ポークカレー,牛乳,カルシウムオムレツ,チーズインサラダ	雪若丸給食	ぶた肉,だいたい,牛乳,オムレツ,糸かまぼこ,チーズ	こめ,じゃがいも,植物油,フレンチドレッシング	たまねぎ,にんじん,にんにく,キャベツ,レタス,きゅうり,セロリ	979	32.4	
21	金	ごはん,牛乳,さんまの生姜煮,ごまびたし,おでん		牛乳,さんまの生姜煮,さつま揚げ,高野豆腐,こんぶ,かつお節,うすら卵	こめ,白いりごま,さといも,砂糖	ほうれんそう,キャベツ,もやし,にんじん,だいこん,こんにゃく	726	26.5	
24	月	ごはん,牛乳,あじ松葉開きフライ,炒めビーフン,キャベツのみそ汁,山形県産生乳ヨーグルト		牛乳,あじ松葉開きフライ,ぶた肉,わかめ,いわし節粉,かつお節,みそ,ヨーグルト	こめ,植物油,ビーフン,ごま油,焼きふ	キャベツ,にんじん,ピーマン,もやし,干しいたけ	824	30.3	
25	火	ラーメン,牛乳,白菜のとろみ炒め,野菜入りパオズ	麺の日 パオズ2個	わかめ,なると,牛乳,とりひき肉,多菜パオズ	中華めん,でん粉,ごま油	ねぎ,メンマ,はくさい,にんじん,チンゲンサイ,たまねぎ,コーン	800	31.8	
26	水	食パン,牛乳,チキンメンチカツ,じゃが芋のチーズ煮,コンソメスープ		牛乳,チキンメンチカツ,ベーコン,チーズ,ソーセージ	食パン,植物油,じゃがいも,マカロニ	コーン,たまねぎ,にんじん,グリーンピース,こまつな	922	33.9	
27	木	ごはん,牛乳,さわらの塩焼き,大豆の五目みそ炒め,厚揚げのみそ汁,ネーブル		牛乳,さわら,ぶた肉,だいたい,こんぶ,みそ,厚揚げ,かつお節	こめ,ごま油	ごぼう,にんじん,こんにゃく,干しいたけ,だいこん,ねぎ,ネーブル	768	36.0	
28	金	ごはん,牛乳,塩肉じゃが,調理場の即席づけ,ほうれん草のみそ汁,白鷹産大豆の納豆		牛乳,ぶた肉,いわし節粉,かつお節,みそ,納豆	こめ,じゃがいも,砂糖,白いりごま,焼きふ	にんじん,たまねぎ,しらたき,キャベツ,きゅうり,ほうれんそう	740	30.3	
31	月	ごはん,牛乳,春巻き,切り干し大根煮,根菜のごま汁	春巻き2本	牛乳,春巻き,油揚げ,さつま揚げ,豆腐,みそ	こめ,植物油,砂糖,ごま	切干しだいこん,にんじん,しらたき,ごぼう,ねぎ,こんにゃく	879	22.9	
<small>ぎいりょう つごう こんだて へんこう ばあい</small> 材料の都合により献立を変更する場合があります。							平均	834	32.2