

令和3年度  
1月小学校きゅうしょく よていこんだてひょう

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	かや体温となるもの 黄色の食品	体の隅々を冷やすもの 緑の食品	1人 kcal	たん 白質 g	
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	785	29.2	
11	火	ごはん、牛乳、さばの味噌煮、ひじき煮、すまし汁	 郷土料理の献立	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	616	30.9	
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		牛乳、ぶたひき肉、こんぶ、とりささ身、わかめ、なると	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	672	27.2	
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	627	24.6	
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、干しいたけ、こんにゃく、だいこん、ねぎ、りんご	686	24.4	
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	667	24.2	
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	595	22.6	
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あえ、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、だいたいず	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	813	33.7	
20	木	ポークカレー、牛乳、オムレツ、チーズインサラダ	雪若丸給食	ぶた肉、だいたいず、牛乳、オムレツ、系かまぼこ、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	776	26.2	
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、うずら卵	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	627	23.7	
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	688	25.9	
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、多葉パオズ	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	713	28.1	
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	 雪若丸給食	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	782	29.4	
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	 雪若丸給食	牛乳、さわら、ぶた肉、だいたいず、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	629	28.8	
28	金	ごはん、牛乳、塩肉じゃが、調理場の即席漬け、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	604	25.0	
31	月	ごはん、牛乳、春巻き、切り干し大根煮、根菜のごま汁		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	700	19.2	
		材料の割合により献立を変更する場合があります。					平均	686	26.4