

令和3年度  
12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	カや体温となるもの 黄色の食品	体の調子を整えるもの 緑の食品	I 補 キ - kcal	たん 白 質 g	
1 水	コッペパン、牛乳、たらと野菜のメンチカツ、チーズインサラダ、白菜のクリームシチュー		牛乳、たらと野菜のメンチカツ、かまぼこ、チーズ、ベーコン、豆乳	コッペパン、植物油、フレンチドレッシング、じゃがいも、バター	キャベツ、レタス、きゅうり、セロリ、はくさい、たまねぎ、にんじん	767	27.4	
2 木	ごはん、牛乳、豚肉のスタミナ炒め、ごまびたし、具だくさん汁、白鷹のりんご		牛乳、ぶた肉、豆腐、油揚げ、いわし節粉、かつお節、みそ	こめ、植物油、砂糖、白いりごま	たまねぎ、にら、にんじん、にんにく、しょうが、キャベツ、こまつな、だいこん、ごぼう、ねぎ、りんご	605	24.0	
3 金	ごはん、牛乳、あじのレモン醤油煮、野菜のおかかあえ、厚揚げのみそ汁	荒砥小バイキング給食	牛乳、あじレモン醤油煮、かつお節、厚揚げ、みそ	こめ	ほうれんそう、もやし、にんじん、だいこん、ねぎ	548	25.8	
6 月	ごはん、牛乳、白身魚のハーブ焼き、小松菜と油揚げの煮びたし、なめこのみぞれ汁		牛乳、ホキ、油揚げ、煮干し、豆腐、いわし節粉、かつお節、みそ	こめ、オリーブ油、砂糖	にんにく、もやし、にんじん、なめこ、ねぎ、だいこん	521	24.3	
7 火	雪若丸、ごはん、牛乳、カレー、ぶたロースカツ、りんご入りサラダ	山形県産雪若丸給食	牛乳、ぶた肉、国産豚ロースカツ	こめ、じゃがいも、植物油	たまねぎ、にんじん、にんにく、キャベツ、きゅうり、レタス、りんご	810	24.3	
8 水	食パン、牛乳、鶏肉のトマトソース煮、ビーンズサラダ、コンソメスープ、りんごジャム		牛乳、鶏むね肉、鶏もも肉、だいず、チーズ、ハム、ベーコン	食パン、オリーブ油、でん粉、植物油、マカロニ、りんごジャム	にんにく、たまねぎ、セロリ、にんじん、トマト、きゅうり、キャベツ、コーン、こまつな	765	31.8	
9 木	わかめごはん、牛乳、ハムチーズフライ、五目きんぴら、コーン入り野菜スープ、クレープ	荒砥小リクエスト献立	牛乳、ハムチーズフライ、ちくわ、ぶた肉	こめ、植物油、砂糖、ごま油、白いりごま、クレープ	ごぼう、にんじん、太こんにゃく、ピーマン、コーン、たまねぎ、こまつな、マッシュルーム	710	21.9	
10 金	ごはん、牛乳、蒸し餃子、くきたち干しの煮物、豆麩のみそ汁、白鷹産大豆の納豆	郷土料理の献立	牛乳、ぎょうざ、油揚げ、打ち豆、いわし節粉、かつお節、みそ、納豆	こめ、植物油、焼きふ	干しわらび、にんじん、しらたき、ごぼう、もやし、ねぎ	632	25.3	
13 月	ごはん、牛乳、鮭の揚げ煮、炒めビーフン、緑黄色野菜のみそ汁		牛乳、さけ、ぶた肉、油揚げ、かつお節、みそ	こめ、でん粉、植物油、砂糖、ビーフン、ごま油	キャベツ、にんじん、ピーマン、もやし、干ししいたけ、ほうれんそう、かぼちゃ	660	25.7	
14 火	そぼろどんぶり、牛乳、カミカミサラダ、どさんこ汁、みかん		とりひき肉、たまご、牛乳、こんぶ、とりささ身、ぶた肉、豆腐、みそ	こめ、砂糖、植物油、ごまドレッシング、ノンエッグマヨネーズ、じゃがいも、バター	ごぼう、にんじん、きゅうり、しょうが、にんにく、ねぎ、コーン、みかん	687	28.1	
15 水	米粉コッペパン、牛乳、チキンメンチカツ、コーンと海藻のサラダ、ミネストローネ		牛乳、チキンメンチカツ、海草サラダ、ベーコン、だいず	山形県産米粉コッペパン、植物油、マカロニ、じゃがいも、オリーブ油	きゅうり、キャベツ、コーン、たまねぎ、にんじん、セロリ、トマト、にんにく	766	29.1	
16 木	ごはん、牛乳、さばの割烹漬、なた割大根の炒め煮、きくいものみそ汁		牛乳、さばの割烹漬、鶏もも肉、鶏むね肉、ちくわ、油揚げ、いわし節粉、かつお節、みそ、わかめ	こめ、植物油、砂糖、きくいも	だいこん、にんじん、さやえんどう、ねぎ	665	27.3	
17 金	カレーうどん、牛乳、鶏と根菜の平つくね、かぶとキャベツのゆず風味漬	めんの日	牛乳、ぶた肉、油揚げ、かつお節、鶏と根菜の平つくね	うどん、じゃがいも、植物油	たまねぎ、にんじん、にんにく、ねぎ、かぶ、キャベツ、ゆず	635	23.8	
20 月	ごはん、牛乳、鶏肉のレモン漬、切り昆布煮、すまし汁		牛乳、鶏むね肉、こんぶ、さつま揚げ、油揚げ、豆腐、かつお節	こめ、でん粉、植物油、砂糖	レモン、パセリ、にんじん、しらたき、ごぼう、こまつな、干ししいたけ	727	27.6	
21 火	ごはん、牛乳、さんま、べろ干し大根煮、キャベツのみそ汁、あずきかぼちゃ	冬至献立	牛乳、さんま昆布煮、油揚げ、さつま揚げ、わかめ、いわし節粉、かつお節、みそ、あずき	こめ、砂糖、植物油、焼きふ	切干しだいこん、にんじん、ごぼう、キャベツ、かぼちゃ	680	24.4	
22 水	食パン、牛乳、いわしのバジルフライ、ツナとほうれん草のサラダ、クラムチャウダー		牛乳、いわしバジルフライ、ツナ、あさり、ベーコン	食パン、植物油、じゃがいも、バター	ほうれんそう、にんじん、もやし、たまねぎ、パセリ	719	29.3	
23 木	ごはん、牛乳、ハンバーグチーズ入りケチャップソースかけ、野菜ソテー、白菜とベーコンのスープ、セレクトクリスマスデザート	セレクト給食	牛乳、ハンバーグ、チーズ、ソーセージ、ベーコン	こめ、バター、植物油、デザート	たまねぎ、にんじん、パセリ、ほうれんそう、コーン、もやし、干ししいたけ、はくさい	699	23.1	
	材料の都合により献立を変更する場合があります。					平均	682	26.1