

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	体の調子をよくするもの 緑の食品	エネルギー [kcal]	蛋白質 [g]	
8	火	ごはん,牛乳,メンチカツ,アスパラ菜のお浸し,なめこのみそ汁,バナナ		牛乳,メンチカツ,豆腐,いわし節粉,かつお節	こめ,砂糖,ごま油	もやし,くきたち,きくらげ,にんじん,なめこ,ねぎ,バナナ	750	25.7	
9	水	山形県産米粉コッペパン,牛乳,スパゲッティナポリタン,茎たちとキャベツのサラダ,コーンポタージュ		牛乳,ベーコン	山形県産米粉コッペパン,スパゲッティ,植物油,ごまドレッシング,米粉,バター	たまねぎ,にんじん,ピーマン,くきたち,キャベツ,きゅうり,コーン	921	30.3	
10	木	ごはん,牛乳,ハンバーグデミグラスソースかけ,五目きんぴら,緑黄色野菜のみそ汁		牛乳,ハンバーグ,ちくわ,ぶた肉,厚揚げ,かつお節	こめ,バター,砂糖,植物油,ごま油,白いりごま	たまねぎ,マッシュルーム,ごぼう,にんじん,太こんにゃく,ピーマン,こまつな,かぼちゃ	755	30.2	
11	金	ごはん,牛乳,揚げさんまの照りかけ,もやしとハムの辛子和え,じゃがいもと玉葱のみそ汁		牛乳,さんま,ハム,油揚げ,わかめ,いわし節粉,かつお節	こめ,植物油,砂糖,はるさめ,ごま油,じゃがいも	しょうが,もやし,きくらげ,にんじん,きゅうり,たまねぎ	750	24.1	
14	月	ごはん,牛乳,鶏肉のチーズパン粉焼き,マカロニサラダ,もずくスープ		牛乳,鶏むね肉,チーズ,ハム,ヨーグルト,豆腐,もずく,かつお節	こめ,パン粉,オリーブ油,マカロニ,マヨネーズ	にんにく,たまねぎ,にんじん,きゅうり,ほうれんそう,干しいたけ	881	36.7	
15	火	ごはん,牛乳,いわしの梅煮,炒めビーフン,とうふのみそ汁		牛乳,いわしの梅煮,ぶた肉,豆腐,わかめ,油揚げ,いわし節粉,かつお節	こめ,ビーフン,ごま油,植物油	キャベツ,にんじん,ピーマン,干しいたけ,ねぎ	732	30.9	
16	水	食パン,牛乳,ウイナーケチャップソースかけ,キャベツとほうれん草のごまサラダ,コンソメスープ,スライスチーズ	ウイナー3本	牛乳,ソーセージ,ベーコン,チーズ	食パン,米粉,砂糖,植物油,白いりごま,マカロニ	キャベツ,ほうれんそう,にんじん,たまねぎ,こまつな	862	32.5	
17	木	ごはん,牛乳,ポークカレー,コーンコロッケ,海藻サラダ		牛乳,ぶた肉,海草サラダ	こめ,じゃがいも,植物油,コーンコロッケ	たまねぎ,にんじん,にんにく,切干しいたけ,きゅうり,キャベツ	902	25.5	
18	金	担々麺,牛乳,多彩パオズ,調理場のさざ波漬け	麺の日 パオズ3個	ぶたひき肉,牛乳,多菜パオズ,ふじっこ	中華めん,白いりごま,ごま,バター	こまつな,ねぎ,にんじん,にんにく,キャベツ,きゅうり	864	34.9	
21	月	ごはん,牛乳,さばの味噌煮,切り干し大根煮,小松菜のみそ汁		牛乳,さばの味噌煮,油揚げ,さつま揚げ,豆腐,いわし節粉,かつお節	こめ,しらたき,砂糖	切干しいたけ,にんじん,こまつな	762	40.3	
22	火	ごはん,牛乳,豚肉の卵とじ,くきたちのおかか和え,厚揚げのみそ汁,カルシウムヨーグルト		牛乳,ぶた肉,たまご,かつお節,厚揚げ,わかめ,かつお節,ヨーグルト	こめ,しらたき,砂糖	たまねぎ,干しいたけ,グリーンピース,くきたち,にんじん,もやし,ねぎ	786	38.2	
23	水	コッペパン,牛乳,野菜カレーコロッケ,カミカミサラダ,ミネストローネ,ブルーベリージャム		牛乳,こんぶ,とりささ身,ベーコン,だいず	コッペパン,カレーコロッケ,植物油,ごまドレッシング,マヨネーズ,マカロニ,じゃがいも,オリーブ油,ブルーベリージャム	ごぼう,にんじん,きゅうり,たまねぎ,セロリ,トマト,にんにく	898	29.1	
24	木	ごはん,牛乳,野菜とわかめの豆乳よせ,青大豆入りひじき煮,豚汁,白鷹産大豆の納豆		牛乳,野菜とわかめの豆腐よせ,ひじき,だいず,油揚げ,ぶた肉,納豆	こめ,しらたき,植物油,砂糖,じゃがいも,こんにゃく	にんじん,だいこん,ごぼう,ねぎ,にんにく	794	33.7	
25	金	ごはん,牛乳,鶏肉のレモン漬け,ほうれん草のごま和え,わらび汁		牛乳,鶏むね肉,厚揚げ,打ち豆,かつお節	こめ,でん粉,植物油,砂糖,ごま,しらたき	レモン,ほうれんそう,にんじん,もやし,わらび	857	36.0	
30	水	食パン,牛乳,ツナサンド,チーズインサラダ,華風コーンスープ		牛乳,ツナ,系かまぼこ,チーズ,鶏むね肉,たまご	食パン,マヨネーズ,フレンチドレッシング,でん粉	たまねぎ,パセリ,キャベツ,レタス,きゅうり,セロリ,しょうが,にんじん,ねぎ,コーン	934	40.3	
材料の都合により献立を変更する場合があります。							平均	830	32.6