

日	曜日	料 理 名	調理場からおしらせ	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]
1	木	ごはん・ぎゅにゅう・おやこに・やさいのゆかりあえ・だいこんと打ち豆 ^{う まめ} のみそしる		ぎゅうにゅう・とりにく・たまご・あぶらあげ・うちまめ・にぼしこ	ごはん・こんにやく・さとう・かたくりこ・ごま	たまねぎ・ほししいたけ・キャベツ・にんじん・きゅうり・だいこん	612	26.5
2	金	ごはん・ぎゅにゅう・さわらの西京焼き ^{さいきょうや} ・厚 ^{あつ} あげとたけのこのみそに・はるさめのすまししる		ぎゅうにゅう・さわら・みそ・あつあげ・ぶたにく・とうふ・なると	ごはん・さとう・はるさめ	たけのこ・にんじん・えのきたけ・ねぎ	622	28.5
5	月	ごはん・ぎゅにゅう・さけメンチカツ ^{えだまめい} ・枝豆 ^{えだまめ} 入りおひたし・白玉 ^{しらたま} じる・おさかなふりかけ		ぎゅうにゅう・さけ・とりにく	ごはん・こめあぶら・しらたま	えだまめ・ほうれんそう・キャベツ・にんじん・きゅうり・ほししいたけ・ごぼう・こまつな	599	19.8
6	火	ごはん・ぎゅにゅう・あげ里芋 ^{さといも} のそぼろあえ・ほうれんそうのいそべあえ・なめこのみそしる		ぎゅうにゅう・ぶたにく・のり・とうふ・にぼしこ・あおのりこざかな	ごはん・さとも・こめこ・かたくりこ・こめあぶら・さとう	たまねぎ・にんじん・えだまめ・ほうれんそう・キャベツ・なめこ・だいこん・ねぎ	603	22.2
7	水	ナンドッグ・ぎゅにゅう・ウインナーケチャップソースかけ・ポテトサラダ・米粉 ^{こめこ} シチュー・白鷹 ^{しらたか} のメロン	ナンにウインナーをのせよう。サラダもいっしょにのせるとおいしそう♪	ぎゅうにゅう・ソーセージ・ハム・とりにく	ナン・じゃがいも・マカロニ・マヨネーズ・さとう・バター・こめこ	キャベツ・にんじん・たまねぎ・きゅうり・ほうれんそう・しめじ・ブロッコリー・メロン	662	24.6
8	木	ごはん・ぎゅにゅう・ハヤシライス・やさいのキッシュ ^{めう} 風 ^{けん} ・県産 ^{けんさん} フルーツヨーグルト		ぎゅうにゅう・ぶたにく・スキムミルク・やさいのキッシュふう・ヨーグルト	ごはん・バター・じゃがいも・ハヤシルウソフト・ブラウnlウ	にんにく・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・ミックスフルーツ(リンゴ・桃・うりやんす)・ナタデココ・パインかん・みかんかん	732	22.1
9	金	ごはん・ぎゅにゅう・とりにくのレモンづけ・キャベツとほうれんそうのごまサラダ・えのきたけと麩 ^ふ のみそしる		ぎゅうにゅう・とりにく・とうふ・にぼしこ	ごはん・かたくりこ・こめあぶら・さとう・あぶら・ごま・ふ	レモン・キャベツ・ほうれんそう・にんじん・えのきたけ	705	29.1
13	火	おそばやさんのカレーうどん・ぎゅにゅう・塩 ^{しお} バター大学芋 ^{だいがくいも} ・キャベツの塩昆布 ^{しおこんぶ} あえ・はちみつレモンゼリー	だいがくいも 小2ヶ 中3ヶ	ぶたにく・あぶらあげ・ぎゅうにゅう・しおこんぶ	うどん・さとう・かたくりこ・さつまいも・こめあぶら・バター・ごま・ゼリー	たまねぎ・こまつな・ねぎ・ほししいたけ・キャベツ・にんじん・きゅうり	693	20.2
14	水	食 ^{しょく} パン・ぎゅにゅう・タンドリーチキン・カミカミサラダ・コーン入りたまごスープ・チョコクリーム		ぎゅうにゅう・とりにく・ヨーグルト・こんぶ・ベーコン・たまご	パン・マヨネーズ・ごまドレッシング・かたくりこ・チョコクリーム	ごぼう・にんじん・たまねぎ・ホールコーン	812	31.7
15	木	ごはん・ぎゅにゅう・やさいとわかめの豆乳 ^{とうにゅう} よせ・にくじゃが・こまつなと油 ^{あぶら} あげのみそしる		ぎゅうにゅう・やさいとわかめのとうにゅうよせ・ぶたにく・とうふ・あぶらあげ・にぼしこ・チーズ	ごはん・じゃがいも・こんにやく・さとう	にんじん・たまねぎ・さやいんげん・こまつな	629	24.5
16	金	ごはん・ぎゅにゅう・シイラフライ ^{きりぼし} ・切干 ^{きりぼし} だいこんのりマヨサラダ・きのこじる・白鷹 ^{しらたか} のりんご		ぎゅうにゅう・シイラフライ・とりにく・のり	ごはん・こめあぶら・マヨネーズ・ごま・さとも	きりぼしだいこん・にんじん・キャベツ・えだまめ・えのきたけ・なめこ・きくらげ・ごぼう・ねぎ・りんご	676	24.0
19	月	ごはん・ぎゅにゅう・さばのみそに・こまつなともやしのナムル・はくさいとにく団子 ^{だんご} のスープ・豆乳 ^{とうにゅう} パンナコッタ(いちごソース・はちみつレモンソース)	セレクトデザート 地産地消ウィーク 	ぎゅうにゅう・さば・にくだんご	ごはん・さとう・ごまあぶら・ごま・はるさめ・とうにゅうパンナコッタ	こまつな・もやし・にんじん・はくさい・ねぎ	655	28.8
20	火	ごはん・ぎゅにゅう・ハムチーズフライ・やさいおかかあえ・こんさいのごまじる		ぎゅうにゅう・ハムチーズフライ・かつおぶし・あぶらあげ・にぼしこ	ごはん・こめあぶら・こんにやく・ごま	ほうれんそう・にんじん・もやし・キャベツ・だいこん・ごぼう・ねぎ	577	19.0
21	水	やまこめもちりコッペパン・ぎゅにゅう・とうふハンバーグ・チーズ ^い 入りサラダ・ウインナーチャウダー		ぎゅうにゅう・とうふハンバーグ・チーズ・ウインナー・スキムミルク	パン・さとう・あぶら・じゃがいも・ホワイトルウ	キャベツ・にんじん・ブロッコリー・ホールコーン・たまねぎ	762	34.2
22	木	ごはん・ぎゅにゅう・いもに・もってのほか菊 ^{きく} おひたし・みそ豆 ^{まめ} ・白鷹 ^{しらたか} のりんご	しらたかフード(風土) めぐみの日	ぎゅうにゅう・ぎゅうにく・だいず	ごはん・さとも・こんにやく・さとう・こめあぶら・ごま	だいこん・しめじ・ねぎ・キャベツ・ほうれんそう・もやし・きく・りんご	627	23.3
23	金	ごはん・ぎゅにゅう・はるまき・なたわりだいこんの炒 ^{いた} めに・ほうれんそうととうふのみそしる		ぎゅうにゅう・はるまき・とりにく・ちくわ・とうふ・にぼしこ	ごはん・こめあぶら・あぶら・さとう	だいこん・にんじん・さやいんげん・ほうれんそう・えのきたけ	730	22.4
26	月	ごはん・ぎゅにゅう・やきぐりコロッケ・炒 ^{いた} めビーフン・はくさいとぶたにくのみそしる・こんぶつくだに		ぎゅうにゅう・ぶたにく・とうふ・こんぶつくだに	ごはん・やきぐりコロッケ・こめあぶら・ビーフン・ごまあぶら・あぶら	キャベツ・にんじん・ピーマン・ほししいたけ・はくさい・いとみつば	671	22.3
27	火	ごはん・ぎゅにゅう・みそカツ・しっとりうのはないり・ワンタンスープ・オレンジ		ぎゅうにゅう・ロースカツ・おから・ぶたにく・ちくわ・とうにゅう	ごはん・こめあぶら・さとう・ごま・こんにやく・ワンタン・ごまあぶら	ごぼう・にんじん・ねぎ・もやし・はくさい・オレンジ	705	26.0
28	水	山形県産 ^{やまがたけんさん} 米粉 ^{こめこ} 食パン・ぎゅにゅう・五目 ^{ごもく} やさいのにく団子 ^{だんご} ・マカロニサラダ・だいこんとベーコンのオニオンスープ・はちみつ&マーガリン	にくだんご 小2ヶ 中3ヶ	ぎゅうにゅう・にくだんご・ハム・ヨーグルト・ベーコン	こめこパン・マカロニ・マヨネーズ・はちみつ&マーガリン	たまねぎ・にんじん・きゅうり・だいこん・しめじ・ブロッコリー	785	24.9
29	木	ごはん・ぎゅにゅう・ぶたにくとキャベツの塩 ^{しお} こうじ炒 ^{いた} め・とうふとやさいのナゲット・じゃがいもとわかめのみそしる・白鷹 ^{しらたかさん} 産 ^{さん} だいずのなっとう	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・とうふ・わかめ・にぼしこ・なっとう	ごはん・あぶら・さとう・じゃがいも	にんにく・たまねぎ・にんじん・キャベツ・にら	672	27.6
30	金	ごはん・ぎゅにゅう・あつやきたまご・ちゅうかサラダ・高野 ^{こうや} とうふとこまつなのみそしる・あじつけのり		ぎゅうにゅう・あつやきたまご・ハム・こうやとうふ・あぶらあげ・にぼしこ・あじつけのり	ごはん・はるさめ・さとう・あぶら・ごまあぶら	もやし・にんじん・きゅうり・ホールコーン・こまつな	546	21.0

日	曜日	料 理 名	調理場からお知らせ	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]