令和
8年度

掲示用　　給食献立表　（中学校）

白鷹町学校給食共同調理場

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	ｴﾈﾙｷﾞｰ [kcal]	蛋白質 [g]
2	月	ごはん・牛乳・とりにくのごまごま焼き・切り干し大根煮・にらたま汁		ぎゅうにゅう・とりにく・あぶらあげ・さつまあげ・とうふ・たまご・かまぼこ	ごはん・さとう・ごま・こんにゃく・かたくりこ	しょうが・きりぼしだいこん・にんじん・にら	811	36.9
4	水	コッペパン・牛乳・かぼちゃのひきにくフライ・キャベツとブロッコリーのコールスローサラダ・コンソメスープ	むむっ あのものが まいるぞ…	ぎゅうにゅう・かぼちゃのひきにくフライ・ハム・ベーコン	パン・こめあぶら・ドレッシング・マカロニ	キャベツ・にんじん・ブロッコリー・ホールコーン・たまねぎ・こまつな	807	26.1
5	木	ごはん・ぎゅうにゅう・ポークカレー・ウインナー・ポパイサラダ	ウインナー 小２本　中３本	ぎゅうにゅう・ぶたにく・オムレツ・ツナみずに	ごはん・あぶら・じゃがいも・カレールウ・さとう・ごまあぶら・ごま	たまねぎ・にんじん・にんにく・りんご・ほうれんそう・キャベツ・ホールコーン	841	28.1
6	金	ごはん・牛乳・かつおとだいずのみそがらめ・こまつなとしめじのおひたし・なめこのみぞれしる		ぎゅうにゅう・かつお・だいず・とうふ・にぼしこ	ごはん・かたくりこ・こめあぶら・さとう・ごま	にんにく・しょうが・こまつな・もやし・しめじ・なめこ・ねぎ・だいこん	788	36.5
9	月	ごはん・牛乳・とりからあげ・ちゅうかサラダ・華風コーンスープ・アセロラゼリー	東根小リクエスト	ぎゅうにゅう・とりにく・ハム・たまご	ごはん・さとう・かたくりこ・こめあぶら・はるさめ・あぶら・ごまあぶら・ゼリー	しょうが・にんにく・もやし・にんじん・きゅうり・ホールコーン・ねぎ	946	36.2
10	火	ごはん・牛乳・いかの生姜焼き・白菜のとろみ炒め・緑黄色野菜のみそ汁・Ca&Mgふりかけ		ぎゅうにゅう・いか・とにりく・ちくわ・にぼしこ	ごはん・さとう・ごまあぶら・かたくりこ	しょうが・はくさい・にんじん・こまつな・たまねぎ・ホールコーン・ほうれんそう・かぼちゃ	688	32.3
11	水	黒糖食パン・牛乳・チキンナゲット・じゃがいものチーズに・ベーコンとキャベツのスープ・ブルーベリー＆マーガリン	ナゲット 小２ヶ　中３ヶ	ぎゅうにゅう・チキンナゲット・ベーコン・チーズ	パン・じゃがいも・あぶら・(QP)ブルーベリー＆マーガリン	ホールコーン・たまねぎ・にんじん・グリンピース・キャベツ・しめじ	989	35.3
12	木	ごはん・牛乳・冨岡義勇のさけ大根・カミカミサラダ・五目スープ		ぎゅうにゅう・さけ・こんぶ・とりにく・ぶたにく	ごはん・かたくりこ・こめあぶら・さとう・マヨネーズ・ごまドレッシング・はるさめ	だいこん・にんじん・ねぎ・ごぼう・キャベツ・メンマ	754	28.2
13	金	わかめごはん・牛乳・中華風厚焼き玉子・キャロットサラダ・大根とぶたひき肉のスープ	蚕桑小６年生 バイキング給食	わかめ・ぎゅうにゅう・あつやきたまご・ツナ・ぶたにく	ごはん・マカロニ・あぶら・さとう・じゃがいも・かたくりこ	にんじん・レモン・しょうが・だいこん	722	26.4
16	月	ごはん・牛乳・さんま南蛮漬け・青菜と切干大根のごま和え・もずくとたまごのスープ		ぎゅうにゅう・さんま・もずく・とうふ・かまぼこ・たまご	ごはん・こめあぶら・さとう・ごま・かたくりこ	ねぎ・ほうれんそう・にんじん・もやし・きりぼしだいこん	756	27.7
17	火	ごはん・牛乳・ソースがしみしみとんかつ・切り昆布煮・かぶと厚揚げのみそ汁・マスカットゼリー		ぎゅうにゅう・ロースカツ・こんぶ・さつまあげ・あぶらあげ・あつあげ・にぼしこ	ごはん・こめあぶら・さとう・こんにゃく・あぶら・ゼリー	ごぼう・にんじん・かぶ・えのきたけ	787	27.1
18	水	やまこめもっちりコッペパン・牛乳・チキンのフレークやき・トッピングごぼうのフレンチサラダ・パンプキンスープ		ぎゅうにゅう・とりにく・チーズ1k・ハム・スキムミルク	パン・マヨネーズ・パンこ・コーンフレーク・こめあぶら・さとう・ホワイトソース	ごぼう・キャベツ・ブロッコリー・ホールコーン・かぼちゃ	986	52.7
19	木	ごはん・牛乳・中華丼・にくシューマイ・キャベツの塩こんぶ和え	シューマイ 小２ヶ　中３ヶ	ぎゅうにゅう・ぶたにく・いか・えび・シューマイ・しおこんぶ	ごはん・あぶら・かたくりこ・ごまあぶら・ごま	しょうが・たまねぎ・にんじん・はくさい・チンゲンサイ・キャベツ・きゅうり	734	31.2
20	金	ごはん・牛乳・さっくりメンチカツ・春雨のごま炒め・大根とえのきだけのみそ汁	荒砥小のみ実施	ぎゅうにゅう・メンチカツ・ぶたにく・とうふ・にぼしこ	ごはん・こめあぶら・はるさめ・あぶら・ごまあぶら・ごま	こまつな・キャベツ・にんじん・しょうが・だいこん・えのきたけ	820	24.9
24	火	かきあげうどん・牛乳・炒りどうふ・白鷹のりんご		ぎゅうにゅう・あぶらあげ・ひじき・とうふ	かきあげ・こめあぶら・うどん・あぶら・さとう・ごま・ごまあぶら	ねぎ・ごぼう・にんじん・ほししいたけ・りんご	639	20.8
25	水	山形県産米粉食パン・牛乳・たまごサンドの具・県産大豆のﾂﾅｻﾗﾀﾞ・ミネストローネ	新米	ぎゅうにゅう・たまご・ハム・だいず・チーズ・ツナ・ベーコン・ひよこまめ	こめこパン・マヨネーズ・さとう・あぶら・マカロニ・じゃがいも・オリーブオイル	キャベツ・きゅうり・たまねぎ・にんじん・ブロッコリー・セロリ・にんにく	973	35.9
26	木	つや姫塩おにぎり・牛乳・根菜入り平つくね・白鷹のおみづけ・とうふのみそしる・山形県産ヨーグルト	新米をおもいっきり味わおう 【つや姫おにぎり給食】	ぎゅうにゅう・こんさいいりひらつくね・冷凍豆腐サイコロカット・あぶらあげ・にぼしこ・ヨーグルト	ごはん	ほうれんそう	781	27.0
27	金	ごはん・牛乳・コーンコロッケ・五色なっとう・白鷹産さといものとんじる・オレンジ		ぎゅうにゅう・ハム・チーズ・のり・かつおぶし・なっとう・ぶたにく・とうふ	ごはん・コーンコロッケ・こめあぶら・さといも・こんにゃく・さとう	ほうれんそう・にんじん・だいこん・ごぼう・ねぎ・にんにく・オレンジ	857	33.6
30	月	ごはん・牛乳・チーズインハンバーグ・くきわかめとえだまめのサラダ・あさりのみそしる・おかかふりかけ		ぎゅうにゅう・チーズインハンバーグ・くきわかめ・ハム・あさり・とうふ・にぼしこ	ごはん・あぶら・さとう	えだまめ・きゅうり・にんじん・ホールコーン・ねぎ	731	29.1