

日付 曜日		〇おもにエネルギーのもとになる:きいろの仲間 △おもに体をつくるもとになる:あかの仲間 □おもに体の調子を整えるもとになる:みどりの仲間 ●▲■:地産地消食材(上山市産、山形県産) 米:上山市トップブランド米 牛乳:毎回付きます		エネルギー 小学校 中学校
1 水	ごはん	コーンコロッケ(△コーンコロッケ ○油) 鶏そぼろひじき煮(△ひじき □にんじん □干しいたけ □枝豆 □糸こんにやく △鶏ひき肉 □ごぼう しょうゆ 酒 みりん ○さとう ○ごま油) 小松菜のみそ汁(□小松菜 △油揚げ □えのきたけ △豆腐 ▲みそ だし)		593 747
2 木	地産地消献立 ごはん	豆まめドライカレー(▲豚ひき肉 □玉ねぎ □にんじん △大豆ミート ▲大豆 □枝豆 □ごぼう □にんにく トマトケチャップ 塩 ○油 カレー粉 野菜スープ(○じゃがいも □にんじん □ぶなしめじ △ウインナー プイヨン 塩 こしょう) ↑カレールウ ○バター)		569 729
3 金	ごはん	えびカツ(△えびカツ ○油) かんぴょうの炒め煮(□かんぴょう ▲豚肉 □にんじん △さつま揚げ □干しいたけ □糸こんにやく ○油 酒 ○さとう しょうゆ) もずくスープ(△もずく △豆腐 □にんじん しょうゆ 塩 プイヨン こしょう)		554 697
6 月	お月見献立 ごはん	蟹玉(△かに玉 しょうゆ ○さとう 酢 □生姜 ○でんぶん) ↓酒 ○でんぶん トウバンジャン ○ごま) 肉みそ炒め(▲豚肉 □たけのこ □玉ねぎ □にんじん □干しいたけ □にんにく □生姜 ○ごま油 ▲大豆 ▲みそ 中華スープ ○さとう みりん 塩 白玉汁(○白玉餅 △とり肉 □ごぼう □にんじん ■ねぎ しょうゆ だし)		603 760
7 火	やまこめ もっちりパン	豚肉コロッケ(▲県産豚肉コロッケ ○油)…しょうゆさし(ウスターソース) 海そうサラダ(△海そうミックス △わかめ □キャベツ ■きゅうり □こんにやく寒天 青じそドレッシング) コーンスープ(△ベーコン □玉ねぎ □とうもろこし ○バター ▲牛乳 コンソメ ●米粉 ポタージュールウ こしょう)		655 908
8 水	ごはん	いかの照り焼き(△いかの照り焼き) しょうが和え(□キャベツ □ほうれん草 △糸かまぼこ □にんじん □もやし □生姜 しょうゆ) すき焼き風煮(△豆腐 ▲豚肉 □白菜 ■ねぎ □糸こんにやく ○さとう しょうゆ 酒)		485 612
9 木	目を大切にしよう献立 ごはん	スタミナカツ(△スタミナカツ ○油)…しょうゆさし(ウスターソース) かぼちゃサラダ(□かぼちゃ □玉ねぎ ■きゅうり △チーズ △ハム ○マヨネーズ こしょう 塩) 麩のみそ汁(△わかめ △豆腐 ○麩 ■ねぎ ▲みそ だし)		706 883
10 金	ごはん	信田煮(△信田煮) 茎わかめの煮物(△茎わかめ □枝豆 □にんじん □干しいたけ □糸こんにやく △さつま揚げ しょうゆ 酒 ○さとう みりん ○油) どさんこ汁(▲豚肉 □とうもろこし □ぶなしめじ ○じゃがいも ▲みそ だし ○バター)		571 703
13 月	(祝)スポーツの日			
14 火	ごはん	いわしの塩麹揚げ(△いわしの塩麹揚げ ○油) 華風ひたし(□キャベツ △錦糸玉子 □もやし △わかめ ○ごま油 しょうゆ ○ごま) なめこのみそ汁(□なめこ △豆腐 ■ねぎ ▲みそ だし)		575 721
15 水	ごはん	えびシューマイ(△えびシューマイ) マーボー春雨(○春雨 ▲豚ひき肉 □たけのこ □にんじん ■ねぎ □もやし □生姜 □にんにく しょうゆ トウバンジャン 中華スープ ○ごま油 塩) せんべい汁(□にんじん □白菜 □干しいたけ △とり肉 だし しょうゆ みりん 酒 塩 ○せんべい)		567 769
16 木	ごはん	揚げ鶏の甘酢あんかけ(△とり肉 □生姜 塩 酒 ○でんぶん ○油 しょうゆ ○さとう 酢) 大根のべっこう煮(▲豚肉 ■大根 □にんじん ○油 ○さとう みりん しょうゆ) じゃがいものみそ汁(○じゃがいも △油揚げ ▲みそ だし)		647 810
17 金	ごはん	県産豚肉ときのこのカレー(▲豚肉 ■マッシュルーム □ぶなしめじ □にんじん □玉ねぎ ○じゃがいも □にんにく カレールウ ○油) トマトオムレツ(△トマトオムレツ) かんてんサラダ(□にんじん □ブロッコリー □キャベツ △チーズ □こんにやく寒天 塩レモンドレッシング)		655 823
20 月	ごはん	ほき和風フライ(△ほき和風フライ ○油) 韓国風肉ごぼう(▲豚肉 □ごぼう □糸こんにやく □玉ねぎ □にんじん □にんにく しょうゆ 酒 みりん ○さとう ○ごま油 塩 トウバンジャン ○ごま) いももち汁(○いももち △とり肉 □干しいたけ □にんじん ■ねぎ しょうゆ だし)		642 810
21 火	ごはん	パオズ(△パオズ) 梅おかか和え(□キャベツ □ほうれん草 □もやし △削り節 しょうゆ □カリカリ梅) 石狩汁(△鮭 ■大根 △豆腐 □ぶなしめじ □にんじん ■ねぎ ▲みそ だし ○バター)		524 724
22 水	よくかんで食べよう献立 五目ごはん	ちくわの磯辺揚げ(△ちくわ磯辺揚げ ○油) 昆布煮(△昆布 □枝豆 □にんじん □干しいたけ □糸こんにやく △さつま揚げ しょうゆ 酒 ○さとう みりん ○油) スーミータン(△たまご □玉ねぎ □にんじん □とうもろこし □干しいたけ ○でんぶん しょうゆ 中華スープ 塩 こしょう)		605 824
23 木	米粉コッペパン	あらびきウインナー(△あらびきウインナー) 麺入り野菜炒め(○焼きそば麺 □もやし □キャベツ □にんじん ▲豚肉 ○油 中濃ソース こしょう 塩 中華スープ) チンゲン菜のスープ(△ベーコン △豆腐 □チンゲン菜 □にんじん □えのきたけ しょうゆ プイヨン 塩 こしょう)		581 808
24 金	ごはん	赤魚の煮つけ(△赤魚の煮つけ) おひたし(□キャベツ □ほうれん草 □にんじん □もやし しょうゆ) 庄内風いも煮(▲豚肉 ●里芋 □にんじん □板こんにやく △厚揚げ ■ねぎ ▲みそ しょうゆ 酒)		512 644
27 月	ごはん	さばのみそ煮(△さばのみそ煮) きんぴらごぼう(□ごぼう □にんじん □糸こんにやく △さつま揚げ しょうゆ 酒 みりん ○油 ○ごま) キャベツのみそ汁(□キャベツ △油揚げ ▲みそ だし)		601 732
28 火	上小リクエスト献立 ごはん	鶏のから揚げ(△とり肉 □生姜 しょうゆ 酒 塩 ○でんぶん ○油) 野菜のナムル(△中華くらげ □ほうれん草 □もやし □にんじん しょうゆ ○ごま油 ○ごま) キムチ汁(□白菜キムチ □にんじん □白菜 ▲豚肉 □ぶなしめじ ○ごま油 ▲みそ)		591 733
29 水	ぜんこうきゅうよく 全校給食なし			
30 木	ごはん	カレーロール(△カレーロール ○油) メンマ炒め煮(□メンマ ▲豚肉 □にんじん □糸こんにやく ■ピーマン ○ごま油 しょうゆ みりん ○さとう 酒 ○ごま) 鶏肉団子汁(△鶏肉団子 □ごぼう ■大根 □にんじん ■ねぎ ▲みそ だし)		662 830
31 金	ごはん	にしんの甘露煮(△にしん甘露煮) しそ風味和え(△糸かまぼこ □もやし □ほうれん草 □にんじん □キャベツ しょうゆ ○ごま □ゆかり) おでん(■大根 △結び昆布 △揚げボール △ちくわ □板こんにやく しょうゆ 酒 だし)		508 633

※ 安全を第一に留意し、献立内容を一部変更する場合がありますのでご了承ください。転載を禁じます。