

日付 曜日	○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月 1 月	ごはん	たれカツ (▲県産とんかつ ○油 ショウガ 酒 ミリン ○さとう ○でんぶん) 鶏そぼろひじき煮 (△ひじき 口にんじん □干しいたけ □枝豆 △鶏ひき肉 □糸こんにゃく □ごぼう ショウガ 酒 ミリン ○さとう ○ごま油) 小松菜とえのきのみぞ汁 (□小松菜 △油揚げ □えのきだけ ▲みそ だし)	619 775
2 火		えびフライ (△えびフライ ○油) ツナたまごマサラダ (△ツナ △いり玉子 ■キャベツ □きゅうり △チーズ ○マヨネーズ ○ごま 塩 こしょう) 玉ねぎのスープ (□玉ねぎ △ベーコン □とうもろこし □ぶなしめじ □にんじん コンソメ 塩 こしょう)	662 908
3 水		ほっつけ昆布醤油干し焼き (△ほっつけ昆布醤油干し) きんぴらごぼう (□ごぼう □にんじん □糸こんにゃく □さつま揚げ ショウガ 酒 ミリン ○油 ○ごま) だまこ汁 (○米だんご △とり肉 □にんじん ■白菜 ショウガ 塩 だし)	560 705
4 木	なんちゅう 南中リクエスト献立 ごもく 五目ごはん	トマトオムレツ (△トマトオムレツ) パンサンスウ (□きゅうり □もやし ○春雨 □にんじん △中華くらげ 酢 ○さとう ショウガ ○ごま油) 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)	550 691
5 金		あじの南蛮漬け (△あじ ○でんぶん ○油 □玉ねぎ □にんじん □ピーマン ○さとう ショウガ 酢 ショウガ) 昆布煮 (△昆布 □枝豆 □にんじん □干しいたけ □糸こんにゃく □さつま揚げ ショウガ 酒 ○さとう ミリン ○油) すまし汁 (△ほたて △花なると ○白玉麩 △豆腐 ショウガ 塩 だし)	606 763
8 月		コーンコロッケ (△コーンコロッケ ○油) 韓国風肉ごぼう (▲豚肉 □ごぼう □糸こんにゃく □玉ねぎ □にんじん □にんにく ショウガ 酒 ミリン ○さとう ○ごま油 塩) キャベツのみぞ汁 (■キャベツ △油揚げ ▲みそ だし)	588 741
9 火	ごはん	さばのみぞ煮 (△さばのみぞ煮) おひたし (■キャベツ □ほうれん草 □えのきだけ □にんじん △糸かまぼこ ショウガ) 豆腐の中華風煮 (△豆腐 ▲豚ひき肉 □にんじん ■ねぎ □もやし □干しいたけ □にんにく ▲みそ ショウガ ○さとう 塩)	616 754
10 水		野菜ぎょうざ (△野菜ぎょうざ) 野菜のナムル (△中華くらげ □ほうれん草 □もやし □にんじん ショウガ ○ごま油 ○ごま) タイピーエン (▲豚肉 △いか △えび □玉ねぎ □にんじん ■キャベツ □たけのこ ○春雨 □干しいたけ 中華スープ ショウガ 塩)	530 735
11 木		鶏肉のヤンニヨムソース (△とり肉 ○でんぶん ○油 □生姜 ■ねぎ ○さとう ショウガ コチジャン トマトケチャップ ○ごま) ひき菜炒り (■大根 □にんじん □干しいたけ □さつま揚げ □糸こんにゃく ショウガ ミリン ○さとう) 里芋のみぞ汁 (●里芋 □ぶなしめじ □油揚げ ▲みそ だし)	658 822
12 金	ごはん	県産豚肉カレー (▲豚肉 ○じゃがいも □玉ねぎ □にんじん □にんにく カレールウ ○油) ワイン一玉子巻き (△ワイン一玉子巻き) チーズサラダ (■キャベツ □きゅうり □にんじん △ハム △チーズ 塩レモンドレッシング)	686 854
15 月		肉団子 (△肉団子) ごぼうサラダ (□ごぼう □きゅうり □とうもろこし □こんにゃく 塩 ○ごま ごまドレッシング) どんがら汁 (△たら △のり ■白菜 △豆腐 ▲みそ だし 酒)	560 704
16 火		えびカツ (△えびカツ ○油) 茎わかめの煮物 (△茎わかめ □枝豆 □にんじん □干しいたけ □糸こんにゃく □さつま揚げ ショウガ 酒 ○さとう ミリン ○油) 白玉汁 (○白玉餅 △とり肉 □ごぼう □にんじん ■ねぎ ショウガ だし)	633 819
17 水	がっこうきゅうしょくじゅうかん 学校給食週間③ (よくかんで食べよう献立) ごはん	鮭の塩焼き (△鮭 塩) たくあん和え (□にんじん ■キャベツ □ほうれん草 □大根漬) ピリ辛あつまり汁 (▲豚肉 ●里芋 □にんじん □ぶなしめじ ■ねぎ ▲みそ トウバンジャン だし)	511 642
18 木		クリスピーチキン (△クリスピーチキン ○油) クリスマスサラダ (□プロッコリー □カリフラワー □赤ピーマン △チーズ 酢 ○オリーブ油 塩 ○さとう ショウガ こしょう) 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 ポタージュルウ こしょう)	734 986
19 金		クリスマスデザート (○ふわっとショコラ) いわしの梅煮 (△いわしの梅煮) 冬至かぼちゃ (□かぼちゃ △あづき 塩)	609 762
22 月	ごはん	みぞれ汁 (□大根 ■白菜 △鶏肉団子 △豆腐 ■ねぎ ショウガ だし) 蟹玉 (△蟹玉 ショウガ ○さとう 酢 □生姜 ○でんぶん) マー婆一春雨 (○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 ショウガ トウバンジャン)	555 696
23 火		チキンゲン菜のスープ (△ベーコン △豆腐 □チキンゲン菜 □にんじん □えのきだけ ショウガ ブイヨン 塩 こしょう) 豚肉とレバーのケチャップソース (▲豚肉 □にんにく ショウガ 酒 ○でんぶん △豚レバー ○じゃがいも ○油 トマトケチャップ) わかめの和え物 (△わかめ □きゅうり □玉ねぎ △糸かまぼこ □とうもろこし ショウガ ○さとう 酢 ○ごま)	668 858
		きのこ汁 (△豆腐 □ぶなしめじ □干しいたけ △花なると ショウガ だし) 中濃ソース (○さとう) スプーンがつきます	

※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。