

日付 曜日		○おもにエネルギーのもとになる:きいろの仲間 △おもに体をつくるのもとになる:あかの仲間 □おもに体の調子を整えるのもとになる:みどりの仲間	
●▲■:地産地消食材(上市市産、山形県産) 米:上市市トップブランド米 牛乳:毎回付きます			
1月	ごはん	コーンコロッケ (△コーンコロッケ ○油) ↓酒 みりん ○ごま油 ○でんぷん) 豚キムチ炒め (▲豚肉 酒 しょうゆ □白菜キムチ □にんじん □玉ねぎ □キャベツ □にら □生姜 □にんにく ○油 ▲みそ) なめこのみそ汁 (□なめこ △豆腐 □ねぎ ▲みそ だし)	582 734
2火	ごはん	にしんの甘露煮 (△にしんの甘露煮) 華風ひたし (□キャベツ △錦糸玉子 □もやし △わかめ しょうゆ ○ごま油 ○ごま) いもち汁 (○いもち △とり肉 □干しいたけ □にんじん □ねぎ しょうゆ だし)	550 694
3水	ごはん	かに玉 (△かに玉 しょうゆ ○さとう 酢 □生姜 ○でんぷん) 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) 中華スープ (△豆腐 △花なると △とり肉 □ねぎ ○ごま しょうゆ 中華スープ 塩 こしょう)	540 680
4木	ごはん	五目野菜肉団子 (△五目野菜肉団子) 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) 麩のみそ汁 (○麩 □玉ねぎ □えのきたけ ▲みそ だし)	474 640
5金	ごはん	えびカツ (△えびカツ ○油) 肉じゃが (○じゃがいも ▲豚肉 □玉ねぎ □にんじん □糸こんにやく しょうゆ みりん 酒 ○さとう) すまし汁 (△はたて △花なると △わかめ △豆腐 しょうゆ 塩 だし)	573 722
8月	ごはん	野菜ぎょうざ (△野菜ぎょうざ) ↓○さとう みりん 酒 ○でんぷん トウバンジャン ○ごま 塩) 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) けんちん汁 (△豆腐 □板こんにやく ○里芋 □ごぼう □大根 □にんじん しょうゆ だし)	540 745
9火	食パン (ジャム)	荒挽きウインナー (△荒挽きウインナー) チキンマヨ和え (△ささみ肉 □にんじん □キャベツ □ブロッコリー ○マヨネーズ ○塩 こしょう) 野菜スープ (○じゃがいも □にんじん △ベーコン □干しいたけ ブイオン 塩 こしょう)	645 858
10水	ごはん	さばのみそ煮 (△さばのみそ煮) ↓○さとう ○ごま油) 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 △とりひき肉 △油揚げ しょうゆ 酒 みりん) 豚汁 (▲豚肉 □にんじん □ぶなしめじ △豆腐 □ごぼう ▲みそ だし)	612 751
11木	ごはん	揚げ鶏の甘酢あんかけ (△とり肉 □生姜 しょうゆ 酒 塩 ○さとう ○でんぷん ○油 酢) 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) 玉ねぎのみそ汁 (□玉ねぎ △油揚げ □えのきたけ ▲みそ だし)	624 779
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) オムレツ (△オムレツ) 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)	643 810
15月	ごはん	マーボー凍り豆腐 (△高野豆腐 □玉ねぎ □干しいたけ ▲豚ひき肉 □にんにく ▲みそ しょうゆ ○でんぷん みりん) フルーツミックス (■りんご ■黄桃 ■ラ・フランス ■白桃 □みかん) ↑トウバンジャン ○ごま油 中華スープ) えのきと小松菜のみそ汁 (□小松菜 △油揚げ □えのきたけ ▲みそ だし)	536 693
16火	ごはん	さんまの揚げ照り (△さんま ○油 みりん 酒 ○さとう しょうゆ ○ごま) 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 しょうゆ ○さとう 酢 ○ごま) じゃがいものみそ汁 (○じゃがいも △油揚げ ▲みそ だし)	614 768
17水	ごはん	まめまめドライカレー (▲豚ひき肉 □玉ねぎ □にんじん □枝豆 ▲大豆 □にんにく トマトケチャップ 塩 ○油) くだもの (■さくらんぼ) ↑カレー粉 カレールウ ○バター) チンゲン菜のスープ (△豆腐 △ベーコン □チンゲン菜 □にんじん □干しいたけ しょうゆ ブイオン 塩 こしょう)	560 719
18木	ごはん	かぼちゃひき肉フライ (△かぼちゃひき肉フライ ○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) スーミータン (△卵 □玉ねぎ □にんじん □とうもろこし □干しいたけ ○でんぷん しょうゆ 中華スープ 塩 こしょう)	591 739
19金	ごはん	ハンバーグきのこソース (△ハンバーグ □ぶなしめじ 赤ワイン デミグラスソース トマトケチャップ トマトピューレ ○さとう こしょう) 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 ○ごま みりん ○油) キャベツのみそ汁 (□キャベツ △油揚げ ▲みそ だし)	599 734
22月	ごはん	いかメンチカツ (△いかメンチカツ ○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) 里芋のみそ汁 (○里芋 □えのきたけ △油揚げ ▲みそ だし)	566 709
23火	お楽しみ献立 米粉コッペパン	チキンステーキ (△とり肉 □生姜 塩 酒 和風おろしソース) チーズサラダ (□キャベツ ■きゅうり □にんじん △ハム △チーズ 和風玉ねぎドレッシング) 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 ポターージュルウ こしょう)	684 942
24水	ごはん	ほっけ昆布醤油焼き (△ほっけ昆布醤油干し) 筑前煮 (△とり肉 □れんこん □にんじん □ごぼう □板こんにやく △ちくわ □枝豆 □干しいたけ しょうゆ ○さとう 酒) キムチ汁 (□白菜キムチ □にんじん □キャベツ ▲豚肉 □ぶなしめじ ○ごま油 ▲みそ)	525 662
25木	ごはん	カレーロール (△カレーロール ○油) 鶏肉と野菜の炒め煮 (△とり肉 □キャベツ □もやし □にんじん △削り節 しょうゆ) ちゃんぽん風スープ (△いか ▲豚肉 □にんじん □玉ねぎ △花なると □干しいたけ ○でんぷん □生姜 しょうゆ 白湯 塩 こしょう)	626 780
26金	ごはん	いわしおろし煮 (△いわしおろし煮) ○さとう 塩 トウバンジャン ○ごま油 中華スープ ○でんぷん) おひたし (□キャベツ □ほうれん草 □えのきたけ □にんじん △糸かまぼこ しょうゆ) 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 しょうゆ)	533 671
29月	ごはん	えびシューマイ (△えびシューマイ) ↓塩 トウバンジャン ○ごま) 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) きのこのみそ汁 (□ぶなしめじ □えのきたけ △豆腐 △油揚げ ▲みそ だし)	536 730
30火	ごはん	ぶりみそ漬けフライ (△ぶりみそ漬けフライ ○油) 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) もずくスープ (△もずく △豆腐 □にんじん しょうゆ 塩 ブイオン こしょう)	554 686

※ 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。