

日曜	献立名 牛乳は毎日1本(200cc)つきます 地産地消マーク: 16日~20日 下線: 統一メニュー	材料名と体のはたらき						エネルギー 初回リード 小学校 中学校	
		熱や力になるもの (きいろ)		体をつくるもの (あか)		体の調子をととのえるもの (みどり)			
		5群	6群	1群	2群	3群	4群		
		穀類	油脂	肉・魚・大豆	小魚・海草・牛乳	緑黄色野菜	その他の野菜		
	炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン			
2月	ごはん・すき焼き風煮 とりにく 鶏肉の香味焼 きゅうりの梅かつ和え		ごはん さとう みすずめ でんぶん	あぶら こまあぶら こま	ふたにく とうふ とりにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん	こんにゃく はくさ えのきだけ ねぎ・にんにく しうが きゅうり キャベツ★・うめ	590
3火	米粉のハヤシライス(ごはん・ハヤシライス) れんこんマヨサラダ はるか		ごはん じゃかいも	バター ハヤシルウ マヨネーズ	ふたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	にんにく・はるか たまねぎ マッシュルーム えだまめ れんこん きゅうり	621
4水	【節分献立】 ごはん・キャベツのみぞ汁 いわしのかば焼き 大根の炒り煮・福豆		ごはん さとう でんぶん	あぶら こまあぶら こま	だいす あぶらあげ みぞ とりにく さつまあげ いわし	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	えのきだけ キャベツ★ しうが たいこん しいたけ こんにゃく	594
5木	レーズンパン・ほうれん草のスープ 豚肉の醤油マヨネーズ焼き ジャーマンポテト		パン じゃかいも	あぶら マヨネーズ バター	ベーコン とうふ ふたにく ワインナー	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ ぶどう	635
6金	ごはん・鶴岡産たら汁 ソースカツ キムチサラダ		ごはん さとう パンこ こむぎこ	あぶら こま	たら とうふ みぞ ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たいこん ねぎ キャベツ★ もやし きゅうり	607
9月	ごはん・たまねぎのみぞ汁 鶴岡産わらさの中華みそ焼き 野菜のごま和え		ごはん さとう	こまあぶら こま	なまあげ みぞ わらさ	ぎゅうにゅう	こまつな ほうれんそう にんじん	たまねぎ しめじ しうが キャベツ★ もやし	605
10火	キムタク丼(ごはん・キムタク丼の具) わかめのみぞ汁 パオズ(低1c・他2c)		ごはん さとう でんぶん パンこ こむぎこ	あぶら こま	とうふ みぞ ふたにく とりにく	ぎゅうにゅう わかめ ひじき	にんじん チングンサイ	ねぎ・しうが たまねぎ キャベツ はくさい たいこん にんにく	641
12木	コッペパン・まめっこチャウダー あらびきロングワインナー・ケチャップ小袋 ちりめんサラダ		パン じゃかいも こめこ さとう	あぶら こま	とりにく だいす きんときまめ ワインナー	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん バセリ	たまねぎ キャベツ★ きゅうり	608
13金	チキンライス(ごはん・チキンライスの具) ひよこ豆入り野菜スープ ハート型ミニオムレツ(小1c・中2c) ココアミルメーク		ごはん じゃかいも さとう でんぶん	あぶら バター ココア	ベーコン ひよこまめ とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん バセリ パブリカ	たまねぎ マッシュルーム コーン	647
16月	ごはん(鶴岡産つや姫)・けんちん汁 鶴岡産いなだの揚げ煮 切り干し大根のナムル		ごはん じゃかいも さとう でんぶん	あぶら こま	なまあげ いなだ	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう・たいこん こんにゃく・ねぎ しうが たいこん コーン きゅうり	651
17火	ポークカレー(麦ごはん・カレー) 福音漬け和え はるか		おおむぎ ごはん じゃかいも さとう	バター カレールウ	ふたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	はるか・にんにく たまねぎ・りんご キャベツ★ きゅうり たいこん・うり なす・れんこん しうが	618
18水	ごはん・中華スープ 鶴岡産たらフライ・パックソース ホイコーロー		ごはん さとう でんぶん パンこ	ごま こまあぶら あぶら	とうふ ふたにく みぞ たら	ぎゅうにゅう	にんじん パブリカ	たけのこ きくらげ ねぎ・にんにく しうが たまねぎ キャベツ★	598
19木	ごはん・マーボー豆腐 ほうれん草入りぎょうざ 春雨サラダ		ごはん さとう でんぶん はるさめ こむぎこ	あぶら こま	ふたにく とうふ みぞ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら ほうれんそう	にんにく・ねぎ しうが じいだけ きゅうり キャベツ★ もやし・こんにゃく	644
20金	ごはん(鶴岡産雪若丸) スマートテロワールの納豆 おでん・春巻き 海草サラダ		ごはん さとう こむぎこ みすずめ でんぶん はるさめ	あぶら こま	なっとう さつまあげ ちくわ ふたにく	ぎゅうにゅう こうし わかれ のり	にんじん いんげん	こんにゃく たいこん きゅうり キャベツ★ たまねぎ	590
24火	庄内豚丼(ごはん・庄内豚丼の具) 根菜のかす汁 かぼちゃコロッケ		ごはん さとう さとう パンこ こむぎこ じゃかいも でんぶん	あぶら	あぶらあげ みぞ ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	ごぼう・れんこん たいこん・ねぎ しうが たまねぎ こんにゃく だだちやまめ	640
25水	【食文化創造都市献立】 ごはん・つみれ汁 さばのみぞ煮 五目豆・りんご		ごはん さとう	あぶら	つみれ あぶらあげ だいす さば みぞ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん チングンサイ いんげん	りんご・はくさい じいだけ こんにゃく ごぼう れんこん だけのこ	665
26木	山形米パン・米粉のパンプキンスープ 鮭メンチカツ ペンネナポリタン		パン こめこ ベンネ パンこ こむぎこ	あぶら バター	ベーコン さけたら	ぎゅうにゅう	かぼちゃ バセリ にんじん バジル トマト パブリカ	たまねぎ にんにく コーン	622
27金	ごはん(県産雪若丸) 鶴岡産ペーリーフ入り卵スープ 根菜つくね・にんじんサラダ		ごはん でんぶん さといも さとう	あぶら	ベーコン たまご ツナ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ベビーリーフ	にんにく たまねぎ きゅうり ごぼう れんこん	601

※都合により献立や食材が変更になる場合があります。