

日曜	献立名 牛乳は毎日1本(200cc)つきます 地産地消ワード: 19日~23日 下線: 統一メニュー	材料名と体のはたらき						エネルギー ←このマークがある日は「エコベジの日」 ★マークは「エコベジ食材」	
		熱や力になるもの (きいご)		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		
7水	ごはん・肉じゃが さばのみぞ煮 春雨サラダ	ごはん じゃがいも さとう はるさめ	ごまあぶら こま	ふたにく さば みそ	きゅうにゅう	にんじん	こんにゃく たまねぎ えだまめ きゅうり キャベツ★ もやし	豚肉には、ごはんやパンを体の中でエネルギーに変えるために必要なビタミンB1がとても多くふくまれています。牛肉と比べると、なんと10倍にもなります。	
8木	コッペパン・じゃがいも入りコンソメスープ トマトとなすのグラタン 県産フルーツサンドの具	パン じゃがいも こめご でんぶん さとう みすあめ		ベーコン おから	きゅうにゅう ヨーグルト なまクリーム	にんじん バセリ トマト	たまねぎ セロリ キャベツ★ みかん なす もも・りんご ラフランス	656 761	
9金	【私立受験応援献立】 ごはん・根菜のかす汁 かつおカツ・パックソース すき昆布煮	ごはん さといも さとう パンご こむぎこ でんぶん	あぶら	あぶらあげ みそ ふたにく ちくわ かつお	きゅうにゅう こんぶ	にんじん	ごぼう れんこん だいこん にんにく ねぎ えだまめ たまねぎ しうが	605 732	
13火	【お正月献立】 菜めし・白玉雑煮 だだちゃ豆お豆腐かまぼこ はりはり大根・ふどうゼリー	ごはん しらたま さとう でんぶん	あぶら	とりにく あぶらあげ かつおぶし たら どうぶ	きゅうにゅう こんぶ	にんじん	ごぼう たいこん しいだけ わらび ねぎ ただちやまめ ふどう	615 742	
14水	コーン入り三色そぼろ(ごはん・三色そぼろ) みそけんちん汁 ハムのチーズサンドフライ	ごはん じゃがいも さとう でんぶん パンご こむぎこ	ごまあぶら あぶら	あぶらあげ みそ ふたにく たいす とりにく	きゅうにゅう チーズ	にんじん	ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ・しょうが たまねぎ・コーン えだまめ	651 820	
15木	パンブキンパン・白菜のクリームシチュー チーズソースインハンバーグ 大豆サラダ	パン じゃがいも こめご さとう でんぶん	あぶら こま	とりにく だいす ふたにく	きゅうにゅう なまクリーム	にんじん バセリ かぼちゃ	たまねぎ はくさい きゅうり キャベツ★	672 840	
16金	ごはん・鶏肉と大根のうま煮 いなだの四川風 野菜のソテー	ごはん さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら こま	とりにく なまあげ ベーコン いなだ	きゅうにゅう	にんじん	こんにゃく だいこん しうが ねぎ たまねぎ・コーン キャベツ★ もやし	667 817	
19月	ごはん(鶴岡産つや姫)・たまごスープ シユウマイ(小2c・3c) 豚肉とキャベツのみぞ炒め	ごはん でんぶん きとん パンご こむぎこ	あぶら ごまあぶら	とうふ たまご ふたにく みそ とりにく	きゅうにゅう	にんじん ほれんそう にら	ねぎ にんにく しうが たまねぎ キャベツ★	583 721	
20火	ポークカレー(麦ごはん・カレー) 福神漬け和え りんご	ごはん おおき じゃがいも さとう	バター カレールウ	ふたにく	きゅうにゅう チーズ	にんじん	りんご・しうが にんにく たまねぎ キャベツ★ きゅうり だいこん・うり なす・れんこん	625 755	
21水	ごはん・いももち汁 さんまのしうが煮 野菜のごま和え	ごはん さとう じゃがいも こむぎこ でんぶん みすあめ	こま あぶら	なまあげ さんま	きゅうにゅう にんじん ほれんそう にら	にんじん	ごぼう しいだけ ねぎ もやし はくさい しうが	623 740	
22木	【食文化創造都市献立】 ごはん・山菜汁 だだちゃ豆入り枝豆コロッケ・パックソース けんちん煮	ごはん じゃがいも さとう パンご	あぶら	なまあげ みそ かまぼこ あぶらあげ	きゅうにゅう	にんじん こまつな	たけのこ わらび ねぎ キャベツ★ えだまめ だだちやまめ たまねぎ	600 748	
23金	【櫛引南小学校希望献立】 ごはん(鶴岡産雪若丸)・キャベツのみぞ汁 鶏肉の朝鮮焼き キムチサラダ・はちみつレモンゼリー	ごはん さとう みすあめ はちみつ	ごまあぶら こま	あぶらあげ みそ とりにく	きゅうにゅう	にんじん	キャベツ★ ねぎ にんにく しうが はくさい もやし きゅうり レモン	643 748	
26月	ごはん(鶴岡産有機米つや姫)・沖縄もずくスープ あんかけメンチ にんじんしりしり	ごはん さとう でんぶん パンご こむぎこ	あぶら	かまぼこ とうふ たまご かつおぶし ふたにく	きゅうにゅう もずく	にんじん	コーン えのきだけ ねぎ もやし たまねぎ	595 724	
27火	ごはん・小松菜のみぞ汁 わらさの香味焼き ピーフン炒め	ごはん さとう ビーフン	ごまあぶら あぶら	あぶらあげ みそ わらさ ふたにく ちくわ	きゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん チンゲンサイ	えのきだけ にんにく しうが たまねぎ しいだけ キャベツ★	594 726	
28水	ごはん・かきたまスープ パオズ(低1c・他2c) 切り干し大根の煮物	ごはん でんぶん さとう パンご こむぎこ	あぶら	とうふ たまご さつまあげ ふたにく とりにく	きゅうにゅう ひじき	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ だいこん しいだけ えだまめ キャベツ	630 729	
29木	山形パン・ポークピーンズ 太刀魚フライ・パックソース 海草サラダ	パン こめご じゃがいも パンご こむぎこ	あぶら	ふたにく だいす たちうお	きゅうにゅう わかめ のり	にんじん トマト	たまねぎ きゅうり キャベツ★ コーン	629 791	
30金	だだちゃ豆いりタコライス(ごはん・タコライスの具) チーズ入りグリーンサラダ ヨーグルト	ごはん	あぶら	ふたにく だいす	きゅうにゅう ヨーグルト チーズ	にんじん トマト プロッコリー	にんにく たまねぎ だだちやまめ キャベツ★ きゅうり	604 729	

※都合により献立や食材が変更になる場合があります。