

日	曜	行事	主食 牛乳 デザート等	主菜 副菜 その他	使用する食品名						エネルギー kcal
					赤（血や筋肉になる）		緑（体の調子を整える）		黄（体温や力になる）		
					たんぱく質 (1群)	カルシウム (2群)	ビタミンA (3群)	ビタミンC (4群)	炭水化物 (5群)	脂質 (6群)	
3	月		ごはん 牛乳	鶏肉のカレーから揚げ 白菜のえのきあえ ツナときゃべつのみそ汁	鶏肉 油揚げ ツナ	牛乳	小松菜 人参	生姜 きゃべつ 白菜 玉ねぎ えのき	ごはん じゃがいも	油 白ごま	770kcal
4	火		ごはん 牛乳	厚焼き卵 キャベツのサラダ 豆腐ときこのあんかけ煮	厚焼き卵 鶏肉 五箇山豆腐	牛乳 わかめ	人参	きゃべつ しめじ 生姜 もやし パイン 干し椎茸 玉ねぎ グリンピース	ごはん	油	752kcal
5	水		ごはん 牛乳	白身魚のレモン焼き さつまいもサラダ えびとワンタンのスープ	白身魚 えび	牛乳 チーズ	人参	レモン 白菜 胡瓜 ねぎ もやし たけのこ いやかん	ごはん さつまいも ワンタン	マヨネーズ	769kcal
6	木		ごはん 牛乳	ミックスみそ豆 菜花のおひたし 豚肉の柳川煮	ひよこ豆 大豆 豚肉 卵 高野豆腐	牛乳	菜花 人参	きゃべつ えのき 玉ねぎ 絹さや ごぼう	ごはん 米粉 こんにゃく	油 白ごま	809kcal
7	金		アップルハニーコッペ 牛乳	肉団子 パンネのソテー 白菜のスープ	肉団子 ベーコン	牛乳 チーズ	パセリ 人参	りんご にんにく レモン 白菜 青梗菜 玉ねぎ 干し椎茸	コッペパン ペンネ りんごジャム はちみつ シナモン	マーガリン 油	795kcal
10	月		ごはん 牛乳	メンチカツ ひじきと大豆のケチャップ炒め 卵と麩のみそ汁	メンチカツ ツナ 大豆 絹豆腐 卵	牛乳 ひじき	ピーマン 人参	ねぎ もやし ねぎ	ごはん 小町麩	油	771kcal
12	水		ごはん 牛乳	かぼちゃとチーズの卵焼き 糸寒天の酢の物 酒粕汁	大豆 卵 焼き豆腐 油揚げ	牛乳 チーズ 寒天	かぼちゃ 人参 ブロッコリー	玉ねぎ ねぎ きゃべつ 干しずいき	ごはん 里芋 酒粕	白ごま	789kcal
13	木		ごはん 牛乳	ちくわのごま揚げ 刻み漬け 麻婆大根	ちくわ 豚肉 赤みそ 厚揚げ	牛乳	人参	きゃべつ 白菜 たけのこ たくあん 生姜 干し椎茸 にんにく 大根 ねぎ	ごはん	油 白ごま 黒ごま	801kcal
14	金		コッペパン 牛乳	ししやものチーズフリッター ごぼうのごまだれサラダ ポークビーンズ	ししやも 白いんげん豆 豚肉	牛乳 チーズ	人参 トマト	ごぼう 白菜 にんにく きゃべつ 玉ねぎ えのき	コッペパン 小麦粉 じゃがいも	油 白ごま	808kcal
17	月	なんと自然給食 ものがたり (米・ひめ揚げ)	自然栽培米ごはん 牛乳	福来魚のねぎみそ焼き はりはりあえ かぶと油揚げのそぼろ煮	福来魚 鶏肉 ひめ揚げ	牛乳	小松菜 人参	ねぎ もやし 干し椎茸 切干大根 かぶ 玉ねぎ グリンピース	自然栽培米 こんにゃく じゃがいも	白ごま 油	892kcal
18	火		ごはん 牛乳	豚肉とレバーのピリ辛あえ きゃべつと油揚げのごまひたし 変わりにゆうめん	豚肉 豚レバー 油揚げ かまぼこ うずらの卵	牛乳 わかめ	小松菜 人参	生姜 ねぎ きゃべつ たけのこ	ごはん じゃがいも そうめん	油 白ごま	817kcal
19	水		さつまいものカレーライス 牛乳 フルーツヨーグルト	オムレツ ゆでブロッコリー	豚肉 オムレツ	牛乳 ヨーグルト	人参 トマト ブロッコリー	にんにく みかん 生姜 パイン 玉ねぎ もも レーズン	ごはん さつまいも	油 カレールウ	890kcal
20	木	食育の日 (山形県)	なめごごはん 牛乳 ラフランスゼリー	鯖の塩焼き 大根と枝豆のサラダ いも煮	油揚げ 鯖 牛肉	牛乳 刻み昆布	人参 枝豆	なめこ ごぼう コーン 玉ねぎ 大根 ねぎ	ごはん 里芋 こんにゃく ラフランスゼリー		811kcal
21	金		ソフト麺のコンクリームソース 牛乳 米粉のメープルマフィン	グリルチキン 白菜とりんごのサラダ ー	ベーコン 鶏肉	牛乳 調理用牛乳	ほうれん草 人参	玉ねぎ にんにく しめじ 白菜 胡瓜 コーン りんご	ソフト麺 米粉 メープルマフィン	バター 油	837kcal
25	火		さばと卵のそぼろ丼 牛乳	茎わかめのナムル トック入りキムチスープ	鯖 卵 油揚げ 豚肉	牛乳 茎わかめ	人参 枝豆 にら	生姜 白菜キムチ きゃべつ 白菜 胡瓜 大根	ごはん こんにゃく トック	油 ごま油	763kcal
26	水		ごはん 牛乳 はるか	鶏肉とカリフラワーのケチャップあえ のりチーズポテト ビーフンスープ	鶏肉 豚肉	牛乳 チーズ あおさ	トマト 人参 青梗菜	カリフラワー はるか 玉ねぎ もやし	ごはん じゃがいも ビーフン	油	806kcal
27	木		ごはん 牛乳	松風焼き もやしのカレー風味あえ さつまいものみそ汁	五箇山豆腐 大豆 卵 鶏肉 厚揚げ	牛乳	青梗菜 小松菜 人参	玉ねぎ ねぎ もやし しめじ	ごはん パン粉 さつまいも	白ごま	824kcal
28	金	3年生 最後の パン給食	きなこ揚げパン 牛乳	ウインナー コーンあえ ミルクスープ	きなこ ウインナー	牛乳 調理用牛乳	人参 小松菜	きゃべつ 玉ねぎ もやし 白菜 コーン	コッペパン じゃがいも	油	881kcal

*都合により献立内容が変更になる場合があります。

*中学校のエネルギー基準値は830kcalです。

*デザート、調味料、こんにゃく、加工品によっては食品群には未記入となっています。ただし、カロリー表示には含まれた数値となっています。