

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
1日		2日		3日		4日		5日	
<div><div>チーズ</div><div>ブロッコリー サラダ</div><div>ごはん ハヤシライス (ルー)</div></div> <div><div>エネルギー</div><div>たんぱく質</div><div>小 629kcal 22.3g</div><div>中 805kcal 27.3g</div></div>		<div><div>べにまどんな</div><div>ヤンニョムチキン</div><div>わかめ ごはん ちゅうかそば</div></div> <div><div>エネルギー</div><div>たんぱく質</div><div>小 580kcal 23.7g</div><div>中 732kcal 29.4g</div></div>		<div><div>いそあえ</div><div>えびのこうみあげ</div><div>ごはん いもに</div></div> <div><div>エネルギー</div><div>たんぱく質</div><div>小 584kcal 25.1g</div><div>中 740kcal 31.3g</div></div>		<div><div>だいにん</div><div>サラダ</div><div>パン キャロット スープ アーモンドだいきりこ</div></div> <div><div>エネルギー</div><div>たんぱく質</div><div>小 578kcal 24.4g</div><div>中 723kcal 30.6g</div></div>		<div><div>ごまずあえ</div><div>ぶりのねぎみそやき</div><div>ごはん はくさい スープ</div></div> <div><div>エネルギー</div><div>たんぱく質</div><div>小 576kcal 25.0g</div><div>中 730kcal 30.6g</div></div>	
8日		9日		10日		11日		12日	
<div><div>みかん</div><div>とうふの かわりあげ</div><div>いかめし かぶの みそしる</div></div> <div><div>エネルギー</div><div>たんぱく質</div><div>小 593kcal 22.0g</div><div>中 752kcal 27.4g</div></div>		<div><div>こさかな</div><div>かふう サラダ</div><div>ごはん あつあげいり はつぼうさい</div></div> <div><div>エネルギー</div><div>たんぱく質</div><div>小 606kcal 29.4g</div><div>中 773kcal 36.5g</div></div>		<div><div>なつとう</div><div>ホキの あまからに</div><div>ごはん かきたまじる</div></div> <div><div>エネルギー</div><div>たんぱく質</div><div>小 592kcal 24.7g</div><div>中 743kcal 31.4g</div></div>		<div><div>ジャム</div><div>とりにくとマカロニの トマトソースに</div><div>ひめむぎパン ふゆやさいの ポトフ</div></div> <div><div>エネルギー</div><div>たんぱく質</div><div>小 584kcal 28.1g</div><div>中 734kcal 35.5g</div></div>		<div><div>あまづつけ</div><div>ぶたにくのからあげ</div><div>ごはん わかめ うどん</div></div> <div><div>エネルギー</div><div>たんぱく質</div><div>小 564kcal 25.0g</div><div>中 731kcal 30.4g</div></div>	
15日		16日		17日		18日		19日	
<div><div>アーモンドあえ</div><div>さけのこうじやき</div><div>ごはん いそに</div></div> <div><div>エネルギー</div><div>たんぱく質</div><div>小 598kcal 32.7g</div><div>中 760kcal 40.7g</div></div>		<div><div>みかん</div><div>あげじやが きんぴら</div><div>ごはん ふしめじる</div></div> <div><div>エネルギー</div><div>たんぱく質</div><div>小 597kcal 20.1g</div><div>中 744kcal 25.7g</div></div>		<div><div>あつあげの みそいため</div><div>もちむぎ ごはん おやこどんぶり (ぐ)</div></div> <div><div>エネルギー</div><div>たんぱく質</div><div>小 573kcal 25.6g</div><div>中 736kcal 32.9g</div></div>		<div><div>みかンドレッシング</div><div>サラダ</div><div>パン ミネストローネ ハンバーグ</div></div> <div><div>エネルギー</div><div>たんぱく質</div><div>小 571kcal 24.7g</div><div>中 706kcal 30.3g</div></div>		<div><div>ゆずふうみづけ</div><div>ホキのからあげ</div><div>ごはん かぼちゃの そぼろに</div></div> <div><div>エネルギー</div><div>たんぱく質</div><div>小 594kcal 25.8g</div><div>中 758kcal 31.8g</div></div>	
22日		23日		24日		冬至のかぼちゃ			
<div><div>みかん</div><div>ちくわいり かきあげ</div><div>もちむぎ ごはん はちはいじる</div></div> <div><div>エネルギー</div><div>たんぱく質</div><div>小 594kcal 19.7g</div><div>中 752kcal 23.6g</div></div>		<div><div>パン</div><div>こんぶ サラダ</div><div>ごはん ほたていり クリームに いりこ</div></div> <div><div>エネルギー</div><div>たんぱく質</div><div>小 579kcal 25.3g</div><div>中 735kcal 30.9g</div></div>		<div><div>デザート</div><div>とりにくのてりやき ポイルキャベツ</div><div>コーンピラフ たまご スープ</div></div> <div><div>エネルギー</div><div>たんぱく質</div><div>小 638kcal 26.1g</div><div>中 790kcal 32.6g</div></div>		<div><div>とうじ</div><div>冬至のかぼちゃ</div><div>冬至とは、一年中で昼が一番短く、夜が一番長くなる日のことです。 昔から冬至の時期になると、かぼちゃ料理がよく食べられてきました。 どうしてかぼちゃを食べるの？ ● 冬至に「ん」のつく物を食べると、運氣が上がるといわれています。かぼちゃは「なんきん」と呼ばれています。 ● かぼちゃはビタミン・Cや食物繊維が豊富で体を温める効果があり、風邪をひきにくいといわれます。 ● かぼちゃは夏が旬ですが、長期保存ができるため、野菜の収穫が少なくなる冬の栄養源になります。</div></div>		<div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div><div>きゅうり</div></div>	

あじやまがたけん
味めぐり【山形県】

『いも煮』は、山形県で秋から冬にかけてよく食べられる鍋料理です。その発祥は、江戸時代の1600年代の半ばといわれています。最上川での船の運送が盛だったころ、船頭さんたちが荷物の受け取りを待つ間に、河原で鍋を火にかけて、地元の里芋や棒だら（鱧を干したものを）を煮て食べていたのが始まりとされています。山形県の内陸部では牛肉を使ったしょうゆ味が主流ですが、日本海側の庄内地方では、養豚業が盛んなため、豚肉を使ったみそ味で食べられています。
給食では、煮干しだしに里芋・牛肉・こんにやく・まいたけ・にんじん・京ねぎを入れてしょうゆ味で仕上げています。

旬の魚・野菜・果物

しゅん さかな やさいくだもの
ぶり
はくさい
いか
きょうねぎ
ほたて
ゆず
べにまどんな
みかん
ブロッコリー
だいこん