

1月 中学校献立表

第523号

山形市学校給食献立作成委員会
山形市学校給食センター TEL644-4325

28日はつや姫の日です。この日にちなんで24日(水)のごはんは、つや姫が登場します！
26日(金)のパンには、山形市産の小麦「ゆきちから」が使われています！味わって食べてください！

給食当番	給食委員	中A	こんだてめい	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	おもなざいりょう		
					カや熱のもとになる	体の調子をととのえる	血やにくになる
2班	A班	10 (水)	ごはん さつまいも汁 かぼちゃコロケ ひじきの炒め煮	794 23.5 23.1 3.29	こんにやく 里いも さとう 油 ごはん	ごぼう 大根 にんじん ねぎ かぼちゃ	ひじき さつまいも揚げ とり肉 牛乳 みそ
		11 (木)	ごはん 大根と牛肉の煮物 ほうれん草オムレツ 華風ひたし	828 29.9 29.3 3.45	さとう ごま 油 ごはん	さやいんげん キャベツ 大根 にんじん もやし	がんもどき わかめ 牛肉 牛乳 オムレツ
		12 (金)	ごはん えび団子のスープ さわら梅みそ焼き じゃがいも煮	767 30.3 21.4 3.35	じゃがいも マロニー さとう ごはん	ザーサイ 玉ねぎ チンゲンサイ にんじん 白菜	えび団子 豚肉 とり肉 牛乳 さわら
	B班	15 (月)	<十中リクエストメニュー> ごはん ワンタンスープ チーズチキン大葉巻き 海草サラダ 青じそドレッシング クレープアイス	807 26.9 25.8 3.22	ワンタン 油 ごはん ドレッシング	にんじん ねぎ もやし 干ししいたけ	海草 わかめ 豚肉 牛乳 チーズ 枝豆大葉巻 クレープアイス
		16 (火)	ソフトめん 肉味 いか天ぷら ブロッコリー マヨネーズ	956 35 27.8 4.56	でんぷん 油 ソフトめん マヨネーズ	ごぼう にんじん ねぎ ブロッコリー みつば もやし 干ししいたけ	油揚げ とり肉 牛乳 いか
		17 (水)	<受験がんばれ献立> ごはん ビーフカレー ひれカツ おひたし (しょうゆ) 県産ヨーグルト	899 32.9 25.5 2.96	じゃがいも 油 カレールウ ごはん	グリーンピース キャベツ 玉ねぎ にんじん もやし にんにく	牛肉 牛乳 粉乳 チーズ 豚肉 ヨーグルト
		18 (木)	ごはん かきたま汁 さけフライ (ソース) わらびの煮物	753 29.7 21.3 2.89	こんにやく でんぷん さとう 油 ごはん	にんじん みつば わらび	豆腐 さつまいも揚げ とり肉 卵 牛乳 さけ
		19 (金)	こめ粉パン ほたて貝のクリーム煮 白ごまフランクケチャップソースかけ 野菜サラダ ごまドレッシング	885 35.9 33.7 4.58	でんぷん さとう 油 米粉パン ドレッシング クリームチーズ	グリーンピース キャベツ 水菜 玉ねぎ とうもろこし にんじん トマトピューレ	ほたて貝 牛乳 粉乳 生クリーム チーズ 白ごまフランク
		1班	C班	22 (月)	ごはん 納豆汁 さば昆布しょうゆ焼き 野菜炒め キウイフルーツ	856 33.2 30.3 2.75	こんにやく でんぷん 油 ごはん
23 (火)	中華めん しょうゆ味 大学いも (3個) おひたし (しょうゆ)			855 29.4 21.1 4.32	さつまいも でんぷん さとう ごま 油 中華めん	しょうが メンマ ねぎ ほうれん草 もやし	わかめ 焼豚 牛乳
24 (水)	ごはん 雑煮 豚肉しょうが焼き すき昆布の煮物			748 24.8 18.4 3.1	白玉もち こんにやく さとう 油 ごはん	ごぼう せり 大根 にんじん	昆布 ちくわ とり肉 牛乳 豚肉
D班	25 (木)		ごはん 青梗菜ときのこのスープ れんこんとえび寄せ揚げ (しょうゆ) ドライカレー	796 31.4 23.9 3.98	油 カレールウ ごはん	玉ねぎ チンゲンサイ にんにく にんじん ピーマン れんこん えのきたけ 干ししいたけ マッシュルーム トマトピューレ	豆腐 牛挽肉 豚挽肉 とり肉 牛乳 えび
	26 (金)		市産小麦パン 野菜スープ ピザサンドフライ 海草サラダ 玉ねぎドレッシング ラ・フランスジャム	791 25.2 29.2 4.75	じゃがいも 油 市産小麦パン ジャム ドレッシング	キャベツ 玉ねぎ にんじん もやし 干ししいたけ	海草 ベーコン 牛乳 ピザサンドフライ
	29 (月)		ごはん 山菜汁 白身魚の甘酢あん 大根の炒り煮	748 25.6 21.4 3.23	でんぷん さとう 油 ごはん	大根 にんじん ねぎ みず わらび しめじ	生揚げ さつまいも揚げ 豚肉 牛乳 みそ ホキ
	30 (火)		ソフトめん ミートソース 焼きかまチーズ ゆでキャベツ 青じそドレッシング	978 37 20.7 5.58	油 ソフトめん ドレッシング ミートソース	グリーンピース キャベツ しょうが 玉ねぎ トマト にんじん	牛挽肉 豚挽肉 牛乳 焼きかまチーズ
	31 (水)		ごはん 蛋花湯 (タンホワタン) 米粉ぎょうざ (2個) 春雨サラダ	806 22.1 26.9 2.93	でんぷん はるさめ さとう 油 ごはん ぎょうざ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ とうもろこし にんじん ねぎ	とり肉 卵 牛乳

※太字は山形県産、山形市産の食材です。 ※主食のエネルギーは、ごはん357kcal、パン364kcal、ソフトめん552kcalです。
※食材は、入荷の都合により変更する場合があります。



今月の地場産品を紹介するべに♪
食材の中で、太字が地場産品だべに！

<県産品>
牛乳 卵 豚肉 牛肉 豆腐 油揚げ 生揚げ えのきたけ
マッシュルーム 大根 白菜 わらび あかがら ヨーグルト

<市産品>
ごはん(はえぬき一等米) もやし せり キウイフルーツ ねぎ 納豆

※年間を通して100%地場産は、米、牛乳、卵、大豆製品、もやしだべに！

新製品のアレルギー (表示義務・推奨の27品目) 情報

「焼きかまチーズ」に含まれるアレルギーは**卵、乳、小麦**です。

※成分やメーカーが変わった場合、同じ製品名でもお知らせします。