

7月 中学校献立表

第518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

給食当番	給食委員	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
1 班	D 班	3 (月)	ごはん きのこ汁 白身魚の甘酢あん 切干大根の煮物 ヨーグルト (ブルーベリー)	837 30.7 22.5 3.47	こんにやく でんぷん さとう 油 ごはん	切干大根 にんじん ねぎ えのきたけ しめじ なめこ	豆腐 さつま揚げ 豚肉 牛乳 みそ ホキ ヨーグルト
		4 (火)	コッペパン じゃがいもスープ フランクフルトソーゼージ ケチャップ ソースかけ 野菜サラダ イタリアンドレッシング	840 30.4 36.9 5.04	じゃがいも でんぷん さとう 油 コッペパン ドレッシング	キャベツ きゅうり 玉ねぎ とうもろこし にんじん 干しいたけ トマトピューレ	ベーコン 牛乳 フランクフルトソーゼージ
		5 (水)	ごはん ふかひれスープ ホキ磯辺フライ きんぴらごぼう ミニトマト (2個)	714 23.8 18.4 3.44	でんぷん さとう ごま 油 ごはん	ごぼう たけのこ トマト にんじん ねぎ	卵 牛乳 ホキ ふかひれ
		6 (木)	<七夕献立> ゆかりごはん すまし汁 星のコロッケ 春雨サラダ セタデザート	796 22.4 21.9 4	はるさめ さとう 油 ごはん コロッケ ゼリー	キャベツ きゅうり にんじん みつば えのきたけ しそ	豆腐 かまぼこ とり肉 牛乳
		7 (金)	ごはん 青梗菜ときのこのスープ さわら梅みそ焼き いかとえびのチリソース煮	722 39 15.8 3.57	でんぷん さとう 油 ごはん	グリーンピース しょうが 玉ねぎ チンゲンサイ にんじん ねぎ えのきたけ 干しいたけ マッシュルーム トマトピューレ	えび いか とり肉 牛乳 さわら
2 班	A 班	10 (月)	ごはん なすのそぼろ煮 白ごまあじフライ おひたし (しょうゆ)	829 30.1 25.8 2.4	でんぷん さとう 油 ごはん	グリーンピース キャベツ しょうが 玉ねぎ なす にんじん もやし 干しいたけ	牛挽肉 豚挽肉 牛乳 あじ
		11 (火)	パン クリームスープ ベーコンエッグ 小松菜とツナのソテー アプリコットジャム	803 31.4 29.2 4.63	油 パン ジャム クリーム ターヂュ	キャベツ 小松菜 玉ねぎ にんじん	まぐろ とり肉 牛乳 粉乳 生クリーム ベーコンエッグ
		12 (水)	ごはん 炒りどり さけ塩焼き 華風ひたし メロン	733 30.9 15 3.15	こんにやく じゃがいも さとう ごま 油 ごはん	さやいんげん キャベツ ごぼう たけのこ にんじん もやし メロン 干しいたけ	わかめ とり肉 牛乳 さけ
		13 (木)	ごはん かきたま汁 チーズチキン大葉巻き わらびの煮物	751 28.9 22.4 2.78	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 かまぼこ さつま揚げ 卵 牛乳 チーズ 豚大葉巻
	14 (金)	ごはん 夏野菜のカレー コーンクリームオムレツ ゆでキャベツ (しょうゆ)	789 27.3 20.9 2.87	じゃがいも 油 カレールウ ごはん	かぼちゃ キャベツ 玉ねぎ トマト なす にんじん ピーマン にんにく	牛肉 牛乳 粉乳 チーズ オムレツ	
	B 班	18 (火)	黒パン 白菜とベーコンのスープ ポテトのキッシュ 海草サラダ 青じそドレッシング	768 24.8 27.1 4.81	黒さとう パン ドレッシング	玉ねぎ とうもろこし にんじん 白菜 もやし	海草 ベーコン 牛乳 キッシュ
		19 (水)	ごはん 山菜汁 米粉ぎょうざ (2個) 野菜のからしあえ	737 23.9 24.1 2.83	油 ごはん ぎょうざ	ねぎ ほうれん草 もやし わらび しめじ	豆腐 油揚げ 豚肉 牛乳 みそ
20 (木)		ごはん じゃがいものみそ汁 ぶりゆずしょうゆ焼き きのこめんまの炒め煮	717 27.9 18.7 3.26	こんにやく じゃがいも さとう 油 ごはん	メンマ にんじん ねぎ しめじ	油揚げ わかめ さつま揚げ 牛乳 みそ ぶり	

※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 豆腐 油揚げ えのきたけ マッシュルーム なめこ
なす わらび 干しいたけ メロン

<市産品>

ごはん(はえぬき一等米) もやし きゅうり ミニトマト 玉ねぎ

※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

ゆかりごはんを使用している
「香りご飯の素 ゆかり」に含まれるアレルゲンはありません。
「星のコロッケ」に含まれるアレルゲンは小麦、大豆、鶏肉、豚肉です。
「七夕デザート」に含まれるアレルゲンはありません。

※成分やメーカーが変わった場合は、同じ製品名でもお知らせします。