

# 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 <b>ごはん</b>	切干大根 にんじん ねぎ <b>えのきたけ</b> しめじ <b>なめこ</b>	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 かつおソースかけ 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 <b>玉ねぎ</b> 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 <b>ごはん</b>	ごぼう たけのこ <b>トマト</b> にんじん ねぎ	卵 牛乳 ホキ ふかひれ
		6 (木)	<b>&lt;七夕献立&gt;</b> 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 <b>ごはん</b> コロッケ ゼリー	キャベツ きゅうり にんじん みつば <b>えのきたけ</b> 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 <b>ごはん</b>	グリーンピース しょうが <b>玉ねぎ</b> チンゲンサイ にんじん ねぎ <b>えのきたけ</b> 干しいたけ <b>マッシュルーム</b> 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 <b>ごはん</b>	グリーンピース キャベツ しょうが <b>玉ねぎ</b> <b>なす</b> にんじん <b>もやし</b> 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 クリームチーズ	キャベツ 小松菜 <b>玉ねぎ</b> 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 <b>ごはん</b>	さやいんげん キャベツ ごぼう たけのこ にんじん <b>もやし</b> <b>メロン</b> 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 <b>ごはん</b>	にんじん みつば <b>わらび</b>	豆腐 かまぼこ さつま揚げ 卵 牛乳 チーズ 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 <b>ごはん</b>	かぼちゃ キャベツ <b>玉ねぎ</b> トマト <b>なす</b> 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	<b>玉ねぎ</b> とうもろこし にんじん 白菜 <b>もやし</b>	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 <b>ごはん</b> ぎょうざ	ねぎ ほうれん草 <b>もやし</b> <b>わらび</b> 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 <b>ごはん</b>	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。  
「セタデザート」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。