

8、9月

中学校献立表

第519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-

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	C班	8/23 (水)	ごはん いかごぼうのつみれ汁 ししゃもフライ (2尾) 野菜のからしあえ	778 28.1 23.6 2.86	油 ごはん	キャベツ にんじん 白菜 みつば もやし 干しいたけ	油揚げ いかごぼう団子 とり肉 牛乳 ししゃも	
		24 (木)	ごはん かきたま汁 さんまオレンジ煮 切干大根のごま酢あえ ぶどう	792 28.8 23.5 3.36	でんぷん さとう 油 ごはん	きゅうり 切干大根 にんじん みつば もやし ぶどう	豆腐 わかめ とり肉 卵 牛乳 さんま	
		25 (金)	コッペパン 青梗菜ときのこのスープ スティックとんかつ (ソース) 野菜サラダ イタリアンドレッシング	766 32.3 28.3 4.74	油 コッペパン ドレッシング	キャベツ チンゲンサイ とうもろこし にんじん えのきたけ 干しいたけ マッシュルーム	豆腐 とり肉 牛乳 豚肉	
	D班	28 (月)	ごはん 夏野菜のカレー ほうれん草オムレツ 枝豆	865 30.3 28.2 2.76	じゃがいも 油 カレールウ ごはん	枝豆 かぼちゃ 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	
		29 (火)	ごはん 八宝菜 かにシューマイ 拌三条 (パンサンソー)	759 31.8 17 2.81	でんぷん はるさめ さとう 油 ごはん	グリーンピース キャベツ きゅうり しょうが たけのこ 玉ねぎ とうもろこし にんじん 白菜 干しいたけ	えび いか 豚肉 牛乳 かにシューマイ	
		30 (水)	ごはん きのこ汁 とり肉スパイス揚げ きんぴらごぼう	771 31 22.6 2.97	さとう ごま 油 ごはん	ごぼう にんじん ねぎ えのきたけ しめじ なめこ	豆腐 豚肉 牛乳 みそ とり肉	
		31 (木)	ごはん わかめのみそ汁 れんこんとえび寄せ揚げ (しょうゆ) 華風ひたし ふりかけ (うめ)	739 27.5 20.2 4.07	じゃがいも 油 ごはん	キャベツ ねぎ ほうれん草 もやし れんこん ふりかけ	豆腐 油揚げ わかめ 牛乳 みそ えび	
		9/1 (金)	ごはん 蛋花湯 (タンホワタン) 豚肉みそ焼き 野菜サラダ 和風ドレッシング	763 27.9 24.8 2.98	でんぷん ごはん ドレッシング	キャベツ 水菜 玉ねぎ とうもろこし にんじん ねぎ	とり肉 卵 牛乳 豚肉	
	2班	A班	4 (月)	体育祭振休	809 28.4 25.3 2.93	ワンタン 油 ごはん	とうもろこし にんじん ねぎ ほうれん草 もやし 干しいたけ	わかめ 豚肉 ベーコン 牛乳 ぶり
			5 (火)	ごはん 華風スープ 肉だんご (3個) 中華サラダ	754 23.5 22.2 3.7	でんぷん マロニー さとう 油 ごはん	キャベツ きゅうり ザーサイ チンゲンサイ にんじん ねぎ 白菜 干しいたけ	豆腐 わかめ とり肉 牛乳 肉だんご
7 (木)			ごはん 豚丼 豆腐シューマイ ブロッコリー マヨネーズ	823 30.3 27.9 2.69	こんにゃく さとう ごはん マヨネーズ	グリーンピース 玉ねぎ にんじん ブロッコリー 干しいたけ	豚肉 牛乳 シューマイ	
8 (金)			黒パン クリームスープ 栗コロッケ 海草サラダ 青じそドレッシング	859 25.6 30.2 4.66	油 黒さとう パン コロッケ ドレッシング クリームデザート	キャベツ 玉ねぎ にんじん もやし	海草 ベーコン 牛乳 粉乳 生クリーム	
B班		11 (月)	県中駅伝振休	837 29.1 23.2 3.41	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 たこ	
		12 (火)	ごはん 豆腐のみそ汁 いわししょうが煮 なすの炒め煮 型抜チーズ	775 33.6 24 3.68	でんぷん 油 ごはん	玉ねぎ なす にんじん	豆腐 油揚げ わかめ 豚肉 牛乳 みそ いわし チーズ	
		13 (水)	ごはん すまし汁 とり肉のねぎ塩焼き 野菜の磯香あえ カスタードプリン	725 30 16.9 2.64	ふ ごはん	にんじん ほうれん草 みつば もやし	豆腐 のり わかめ かまぼこ 牛乳 とり肉 プリン	
		14 (木)	ごはん 豚汁 あじ塩こうじ漬焼き わらびの煮物 なし	736 31.5 16.8 3.28	こんにゃく じゃがいも さとう 油 ごはん	ごぼう にんじん ねぎ わらび なし	豆腐 油揚げ さつま揚げ 豚肉 牛乳 みそ あじ	
		15 (金)	パンズ わかめ入り豆腐スープ ハンバーグ チョップソースかけ フルーツポンチ	764 29.8 26.2 4.32	でんぷん さとう 油 パンズゼリー	にんじん ねぎ もやし 干しいたけ トマトピューレ パイン みかん 黄桃 白桃	豆腐 わかめ とり肉 牛乳 ハンバーグ	
		19 (火)	ごはん ハヤシチュー かに卵巻 野菜サラダ 野菜ドレッシング	833 27.2 24.8 3.28	じゃがいも 油 ハヤシルウ ごはん ドレッシング	グリーンピース キャベツ きゅうり 玉ねぎ トマト にんじん	牛肉 牛乳 チーズ かに卵巻	
1班	C班	20 (水)	ごはん 山菜汁 かんぱちフライ (2個) 切干大根の煮物	775 27.4 23.8 3.26	こんにゃく さとう 油 ごはん	切干大根 にんじん ねぎ みず わらび しめじ	豆腐 油揚げ さつま揚げ 豚肉 牛乳 みそ かんぱち	
		21 (木)	<六中リクエストメニュー> さけわかめごはん ふかひれスープ あぶり焼きチキン 野菜のごまあえ クレープアイス	759 26.1 24.2 4.25	でんぷん さとう アーモンド ごま ごはん	キャベツ たけのこ にんじん ねぎ ほうれん草	卵 牛乳 とり肉 クレープアイス さけ わかめ ふかひれ	
		22 (金)	ごはん なすのみそ汁 いかフリッター (3個) じゃがいも煮	818 29.4 26.4 2.96	じゃがいも さとう 油 ごはん	玉ねぎ なす にんじん ねぎ 白菜	油揚げ 豚肉 牛乳 みそ いか	
	D班	27 (水)	ごはん えび団子のスープ さばみそ煮 ひじきの炒め煮	793 29.3 25.9 4.19	こんにゃく マロニー さとう 油 ごはん	ザーサイ チンゲンサイ にんじん 白菜	ひじき えび団子 さつま揚げ とり肉 牛乳 さば	
		28 (木)	ごはん 炒りどり ちくわチーズ磯辺揚げ ナムル	831 25.9 26.4 3.38	こんにゃく じゃがいも さとう ごま 油 ごはん	さやいんげん ごぼう たけのこ にんじん ほうれん草 もやし 干しいたけ	とり肉 牛乳 ちくわチーズ	
		29 (金)	ごはん 白玉汁 白ごまあじフライ ふきの炒り煮 ふりかけ (野菜)	842 26.7 24.3 3.12	白玉もち こんにゃく さとう 油 ごはん	ごぼう にんじん ふき みつば ふりかけ	さつま揚げ とり肉 牛乳 あじ	

※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 たけのこ
ねぎ なす きゅうり 切干大根 わらび ふき 干しいたけ 枝豆 なし

<市産品>

ごはん(はえぬき一等米) もやし じゃがいも 玉ねぎ にんじん ぶどう

※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

「たこメンチ」に含まれるアレルギーは小麦、大豆です。

※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。