

6月 中学校献立表

第528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	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
1班	C班	1 (金)	パンズ 野菜スープ ハンバーグ'ケチャップ'ソースかけ フルーツポンチ	779 27.8 26.2 4.36	じゃがいも さとう 油 パンズ ゼリー	キャベツ セロリ 玉ねぎ にんじん 干しいたけ トマト'ユレ' パイン みかん 黄桃 白桃	ベーコン 牛乳 ハンバーグ
2班	D班	4 (月)	ごはん みそけんちん汁 いわしオレンジ煮 すき昆布の煮物	727 28.5 20.1 3.57	こんにやく さとう 油 ごはん	大根葉 にんじん 白菜	豆腐 油揚げ 昆布 ちくわ 豚肉 牛乳 みそ いわし
		5 (火)	<中体連がんばれ献立> ごはん チキンカレー ひれカツ 野菜サラダ 玉ねぎドレッシング アップルシャーベット	889 30.7 25.5 2.91	じゃがいも 油 カレールウ 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 にんじん にんにく りんご	とり肉 牛乳 粉乳 チーズ 豚肉
		6 (水)	ごはん キャベツのみそ汁 かつおフライ (ソース) きんぴらごぼう	766 28.3 19.3 3.37	さとう ごま 油 ごはん	キャベツ ごぼう 玉ねぎ にんじん	油揚げ わかめ 牛乳 みそ かつお
		7 (木)	ごはん 蛋花湯 (タンホワタン) 海鮮パオズ (2個) チンジャオロースー	788 29.6 21.8 3.03	でんぷん 油 ごはん	しょうが たけのこ 玉ねぎ とうもろこし にんじん ねぎ カラビーマン ビーマン	牛肉 とり肉 卵 牛乳 パオズ
		8 (金)	パン クリームスープ とり肉スパイス揚げ ブロッコリー マヨネーズ ブルーベリージャム	866 33.8 35.5 4.11	油 パン ジャム マヨネーズ クリーム'ケ'ジュ	キャベツ 玉ねぎ にんじん ブロッコリー	ベーコン 牛乳 粉乳 生クリーム とり肉
	A班	11 (月)	ごはん 細竹汁 メンチカツ (ソース) 野菜の磯香あえ	741 24.5 21.3 2.9	じゃがいも さとう 油 ごはん	細竹 にんじん ほうれん草 もやし わらび	豆腐 のり 身欠きにしん 牛乳 みそ メンチカツ
		12 (火)	ごはん 華風スープ ほうれん草オムレツ 麻婆なす	742 24.7 22.6 3.35	でんぷん マロニー 油 ごはん	ザーサイ しょうが 玉ねぎ チンゲンサイ なす にんじん ねぎ 白菜 干しいたけ	豆腐 豚挽肉 とり肉 牛乳 みそ オムレツ
		13 (水)	ごはん 白玉汁 豚肉みそ焼き おひたし (しょうゆ)	723 24.8 17.6 2.56	白玉もち こんにやく ごはん	キャベツ ごぼう にんじん みつば もやし	とり肉 牛乳 豚肉
		14 (木)	ごはん 豚汁 あじごま照焼き ふきの炒り煮	727 31.5 19.7 3.09	こんにやく じゃがいも さとう 油 ごはん	ごぼう にんじん ねぎ ふき	豆腐 油揚げ さつま揚げ 豚肉 牛乳 みそ あじ
		15 (金)	ごはん 青梗菜ときのこのスープ ぎょうざ (2個) 拌三条 (パンサンサー) ふりかけ (お魚)	742 23.7 19.8 3.5	はるさめ さとう 油 ごはん ぎょうざ	キャベツ きゅうり チンゲンサイ 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 ふりかけ
1班	B班	20 (水)	ごはん すまし汁 とり肉竜田揚げ 野菜のごまあえ さくらんぼ (5個)	763 28 23.5 3.12	小麦粉 ふ でんぷん さとう ごま 油 ごはん	キャベツ しょうが にんじん みつば もやし さくらんぼ	豆腐 わかめ かまぼこ とりもも肉 牛乳
		21 (木)	ごはん 山形牛のビーフシチュー 野菜入りさつま 海草サラダ 青じそドレッシング	768 27.2 19.1 3.06	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 玉ねぎ トマト にんじん もやし	海草 牛肉 牛乳 野菜入りさつま
		22 (金)	パン ミネストローネ ツナマヨオムレツ ほうれん草ソテー いちご&マーガリン	815 31 30.9 4.67	マカロニ じゃがいも でんぷん 油 パン マーガリン ジャム	キャベツ セロリ 玉ねぎ とうもろこし トマト にんじん ブロッコリー ほうれん草	ベーコン とり肉 牛乳 オムレツ
	C班	25 (月)	ごはん 山菜汁 れんこんとえび寄せ揚げ 野菜のからしあえ	727 27.7 20.2 2.97	油 ごはん	キャベツ ねぎ みず もやし わらび しめじ れんこん	豆腐 油揚げ 豚肉 牛乳 みそ えび
		26 (火)	ごはん かきたま汁 さばみそ煮 ひじきの炒め煮	768 31.6 24.5 3.34	こんにやく でんぷん さとう 油 ごはん	枝豆 にんじん みつば	豆腐 ひじき さつま揚げ とり肉 卵 牛乳 さば
		27 (水)	ごはん 中華丼 春巻 ゆでキャベツ (しょうゆ)	775 28.6 22.7 3.09	でんぷん 油 ごはん 春巻	キャベツ しょうが たけのこ チンゲンサイ にんじん 白菜 もやし 干しいたけ	えび いか 豚もも肉 牛乳
		28 (木)	ごはん ワンタンスープ ししゃもフライ (2尾) ナムル	753 25.8 21.9 2.5	ワンタン さとう ごま 油 ごはん	にんじん ねぎ ほうれん草 もやし 干しいたけ	わかめ 豚肉 牛乳 ししゃも
		29 (金)	ごはん 庄内ふのみそ汁 さんまみりん干し焼き 切干大根の煮物	765 30.2 23.8 3.01	ふ こんにやく さとう 油 ごはん	切干大根 にんじん ねぎ しめじ	豆腐 さつま揚げ 牛乳 みそ さんま

※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286kcal、パン274kcal、ソフトめん386kcal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し!

食材の中で、太字が地場産品だべし!

<県産品>

牛乳 卵 豚肉 牛肉 豆腐 油揚げ わらび ふき えのきたけ マッシュルーム

<市産品>

ごはん(はえぬき一等米) もやし きゅうり 大根葉 セロリ さくらんぼ

※年間を通して100%地場産は、米、牛乳、卵、大豆製品、もやしだべし!

新製品のアレルギー(表示義務・推奨の27品目)情報

フルーツポンチに使用している「カクテルゼリー」に含まれるアレルゲンは、**りんご、もも、大豆**です。
「野菜入りさつま」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、同じ製品名でもお知らせします。