

7月 中学校献立表

第529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 よ 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	D 班	2 (月)	ごはん きのこ汁 しいら竜田揚げ 豚肉と野菜のみそ炒め ミニトマト (2個)	772 33.6 22.2 2.95	でんぷん 油 ごはん	キャベツ 玉ねぎ トマト にんじん ねぎ しめじ なめこ	豆腐 豚もも肉 とり肉 牛乳 みそ しいら	
		3 (火)	ごはん じゃがいものみそ汁 肉だんご (3個) 切干大根のごま酢あえ	763 23.9 21.3 3.91	じゃがいも さとう 油 ごはん	きゅうり 切干大根 ねぎ もやし	油揚げ わかめ 牛乳 みそ 肉だんご	
		4 (水)	<七夕献立> ごはん わかめ入り豆腐スープ 星のコロッケ 春雨サラダ セタデザート	805 21.1 23.3 2.78	でんぷん 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 ねぎ もやし 干しいたけ	豆腐 わかめ とり肉 牛乳	
		5 (木)	ごはん すまし汁 かに玉 ドライカレー	724 29.5 19.6 2.95	カレールウ ごはん	セロリ 玉ねぎ トマト なす にんじん ピーマン みつば えのきたけ にんにく	豆腐 かまぼこ 牛挽肉 豚挽肉 とり肉 牛乳 かに玉	
		6 (金)	黒パン コーンスープ あぶり焼きチキン 海草サラダ 青じそドレッシング	823 31.2 26.2 5.12	じゃがいも 油 黒さとう パン ドレッシング コーンポタージュ	玉ねぎ とうもろこし にんじん パセリ もやし	海草 豚肉 牛乳 粉乳 生クリーム とり肉	
		9 (月)	ごはん なすのそぼろ煮 たこメンチ おひたし (しょうゆ)	747 27 18.8 2.56	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 たこ	
	10 (火)	ごはん もやしのみそ汁 さば昆布しょうゆ焼き わらびの煮物 メロン	763 28.4 23.6 2.79	ふ こんにやく さとう 油 ごはん	にんじん ねぎ もやし わらび メロン	さつま揚げ 牛乳 みそ さば		
	11 (水)	ごはん 炒りどり うの花コロッケ 華風ひたし	771 23.6 19.5 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 干しいたけ	わかめ とり肉 牛乳 うの花コロッケ		
	12 (木)	ごはん かきたま汁 とり肉のねぎ塩焼き 野菜の磯香あえ 型抜チーズ	723 33.7 21.4 2.92	でんぷん ごはん	にんじん ほうれん草 みつば もやし	豆腐 のり かまぼこ 卵 牛乳 とり肉 チーズ		
	13 (金)	コッペパン 白菜とベーコンのスーフ スティックとんかつ (ソース) 小松菜とツナのソテー	797 33.5 30.8 4.76	油 コッペパン	小松菜 玉ねぎ チンゲンサイ とうもろこし にんじん 白菜	まぐろ ベーコン 牛乳 豚肉		
	1 班	B 班	17 (火)	ごはん 夏野菜のカレー コーンクリームオムレツ 野菜サラダ 野菜ドレッシング	795 26.3 21.7 2.72	じゃがいも 油 カレールウ ごはん ドレッシング	かぼちゃ キャベツ きゅうり 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
			18 (水)	ごはん 山菜汁 ぶりゆずしょうゆ焼き 切干大根の煮物	741 30.4 21.6 2.99	こんにやく 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	生揚げ さつま揚げ 豚肉 牛乳 みそ ぶり
			19 (木)	黒パン 華風スープ 豆腐シューマイ いかとえびのチリソース煮	790 40.1 22.4 5.03	でんぷん マロニー さとう 油 黒さとう パン	グリーンピース 玉ねぎ ねぎ しょうが ザーサイ 白菜 チンゲンサイ にんじん 干しいたけ トマトピューレ	豆腐 えび いか とり肉 牛乳 シューマイ
20 (金)			ごはん なすのみそ汁 白ごまあじフライ 野菜のからしあえ	755 26.7 23.4 2.88	油 ごはん	キャベツ なす ねぎ 白菜 もやし	油揚げ 牛乳 みそ あじ	
24 (火)			ごはん えび団子のスープ 米粉ぎょうざ (2個) 中華サラダ	749 21.6 23.5 3.52	マロニー さとう 油 ごはん ぎょうざ	キャベツ きゅうり ザーサイ チンゲンサイ にんじん 白菜	わかめ えび団子 とり肉 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 豆腐 油揚げ 生揚げ わらび えのきたけ なめこ
切干大根 干しいたけ メロン なす

<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

「セタデザート」に含まれるアレルゲンは、ありません。
えび団子のスープに使用している「(冷)えび団子」に含まれるアレルゲンは、
えび、豚肉です。

※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。