

1月 中学校献立表

第535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

28日はつや姫の日です。この日にちなんで24日(木)のごはんはつや姫が登場します！

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		
					かや熱のもとになる	体の調子をととのえる	血やにくになる
2班	D班	9 (水)	ごはん 山菜汁 メンチカツ すき昆布の煮物	802 27.9 27.4 2.96	こんにゃく さとう 油 ごはん	にんじん ねぎ みず わらび しめじ	生揚げ 昆布 ちくわ 豚肉 牛乳 みそ メンチカツ
		10 (木)	ごはん 大根と牛肉の煮物 厚焼たまご 華風ひたし	801 29.6 26.4 3.4	さとう ごま 油 ごはん	さやいんげん キャベツ 大根 にんじん もやし	がんもどき わかめ 牛肉 牛乳 たまご
		11 (金)	こめ粉パン 野菜のクリーム煮 ウイナソーゼージ (2本) 野菜サラダ ごまドレッシング	879 32.7 34.6 4.29	油 米粉パン ドレッシング クリームソーゼージ	グリーンピース かぶ キャベツ 水菜 玉ねぎ とうもろこし にんじん 白菜	とり肉 牛乳 生クリーム チーズ ウイナソーゼージ
1班	A班	15 (火)	ソフトめん 肉味 いか天ぷら ブロッコリー ハーフマヨネーズ	937 36 25 4.44	でんぷん 油 ソフトめん マヨネーズ	ごぼう にんじん ねぎ ブロッコリー みつば もやし 干ししいたけ	油揚げ とり肉 牛乳 いか
		16 (水)	<受験がんばれ献立> ごはん ビーフカレー ひれカツ 野菜のからしあえ カスタードプリン	937 33.2 26.1 3.04	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 豚肉 プリン
		17 (木)	ごはん かきたま汁 白ごまあじフライ ふきの炒り煮	815 31.1 28 2.88	こんにゃく でんぷん さとう 油 ごはん	にんじん ふき みつば	豆腐 さつま揚げ とり肉 卵 牛乳 あじ
		18 (金)	<高橋中リクエストメニュー> 黒パン ミネストローネ とり肉のねぎ塩焼き 海藻サラダ 青じそドレッシング ヨーグルト (いちご味)	835 36.3 24.3 4.81	マカロニ じゃがいも でんぷん 黒さとう パン ドレッシング	キャベツ 玉ねぎ トマト にんじん ブロッコリー もやし	海草 ベーコン 牛乳 とり肉 ヨーグルト
	B班	21 (月)	ごはん 納豆汁 さばゆず塩こうじ焼き 野菜炒め	834 33.2 29.6 2.97	こんにゃく でんぷん 油 ごはん	キャベツ あかがら せり 玉ねぎ にんじん ねぎ カラピーマン もやし	豆腐 油揚げ 納豆 豚もも肉 牛乳 みそ さば
		22 (火)	ソフトめん しょうゆ味 大学いも (3個) ゆでキャベツ (しょうゆ)	967 33.9 21.9 4.7	さつまいも でんぷん さとう ごま 油 ソフトめん	キャベツ しょうが メンマ ねぎ	わかめ 焼豚 牛乳
		23 (水)	ごはん さつま汁 れんこんとえび寄せ揚げ ドライカレー	837 33.1 24.8 3.4	こんにゃく 里いも 油 カレールウ ごはん	ごぼう 大根 玉ねぎ にんじん ねぎ ピーマン トマトピューレ にんにく れんこん	牛挽肉 豚挽肉 とり肉 牛乳 みそ えび
		24 (木)	<つや姫給食> ごはん 雑煮 豚肉みそ焼き ひじきの炒め煮 キウイフルーツ	803 27.6 19.7 2.84	白玉もち こんにゃく さとう 油 ごはん	枝豆 ごぼう せり 大根 にんじん キウイフルーツ	ひじき さつま揚げ とり肉 牛乳 豚肉
		25 (金)	ごはん わかめ入り豆腐スープ ぶりフライ (ソース) 拌三糸 (パンサンサー)	812 26.9 26.3 2.68	でんぷん はるさめ さとう 油 ごはん	キャベツ きゅうり にんじん ねぎ もやし 干ししいたけ	豆腐 わかめ とり肉 牛乳 ぶり
2班	C班	28 (月)	ごはん 豆腐のみそ汁 白身魚の甘酢あん 大根の炒り煮	746 25.6 20.5 3.3	でんぷん さとう 油 ごはん	大根 玉ねぎ にんじん	豆腐 油揚げ わかめ さつま揚げ 牛乳 みそ ホキ
		29 (火)	ソフトめん ミートソース 焼きかまチーズ おひたし (しょうゆ)	965 37.2 20.5 5.3	油 ソフトめん ミートソース	グリーンピース キャベツ しょうが 玉ねぎ トマト にんじん もやし	牛挽肉 豚挽肉 牛乳 焼きかまチーズ
		30 (水)	ごはん 蛋花湯 (タンホワタン) 米粉ぎょうざ (2個) 野菜のごまあえ	785 24.7 26.2 2.7	でんぷん さとう ごま 油 ごはん ぎょうざ	玉ねぎ とうもろこし にんじん ねぎ ほうれん草 もやし	とり肉 卵 牛乳
		31 (木)	ごはん 華風スープ さわら西京焼き じゃがいも煮	782 33.1 21.1 3.04	じゃがいも でんぷん マロニー さとう 油 ごはん	さやいんげん ザーサイ 玉ねぎ チンゲンサイ にんじん ねぎ 白菜 干ししいたけ	豆腐 豚肉 とり肉 牛乳 さわら

※太字は山形県産、山形市産の食材です。
※食材は、入荷の都合により変更する場合があります。

※主食のエネルギーは、ごはん357kcal、パン364kcal、ソフトめん552kcalです。



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 牛肉 豆腐 油揚げ 生揚げ わらび あかがら
大根 白菜 ふき

<市産品>
ごはん(はえぬき一等米) もやし せり ねぎ キウイフルーツ 納豆

※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

大根と牛肉の煮物に使用している「(冷)おとうぶがんも」に含まれる
アレルギーは、大豆です。

※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。