

12月 中学校献立表

第534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	A 班	3 (月)	<蔵王一中リクエストメニュー> ごはん 蛋花湯 (タンホワタン) 豚肉しょうが焼き 海草サラダ 青じそドレッシング クレープアイス	813 30 26.3 3.33	でんぷん ごはん ドレッシング	玉ねぎ とうもろこし にんじん ねぎ もやし	海草 とり肉 卵 牛乳 豚肉 クレープアイス
		4 (火)	ソフトめん カレー味 豆腐シューマイ ナムル	941 37 23.3 4.9	でんぷん さとう ごま 油 カレールウ ソフトめん	玉ねぎ にんじん ねぎ ほうれん草 もやし 干ししいたけ	豚肉 牛乳 シューマイ
		5 (水)	<学校給食記念献立> さけわかめごはん すまし汁 棒だら煮 切干大根の煮物 県産ヨーグルト	762 33.4 16.1 3.84	こんにやく さとう 油 ごはん	切干大根 にんじん みつば えのきたけ	豆腐 かまぼこ さつま揚げ とり肉 牛乳 棒だら ヨーグルト さけ わかめ
		6 (木)	ごはん ハヤシシチュー ベーコンエッグ 野菜サラダ フレンチドレッシング	854 26.4 27.7 3.01	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 玉ねぎ とうもろこし トマト にんじん	牛肉 牛乳 ベーコンエッグ
		7 (金)	こめ粉パン 白菜とベーコンのスープ スティックとんかつ (ソース) マカロニサラダ	926 32 41.7 4.45	マカロニ 油 マヨネーズ 米粉パン	キャベツ きゅうり 白菜 玉ねぎ チンゲンサイ とうもろこし にんじん	ベーコン 牛乳 豚肉
		10 (月)	ごはん のっぺい汁 ぶりゆずしょうゆ焼き 冬至かぼちゃ りんご	818 30 19.1 2.04	こんにやく 里いも でんぷん さとう ごはん	かぼちゃ せり 大根 にんじん りんご 干ししいたけ	あずき 生揚げ とり肉 牛乳 ぶり
		11 (火)	中華めん みそ味 春巻 中華サラダ	836 29.4 24.2 4.76	でんぷん さとう 油 中華めん 春巻	キャベツ きゅうり ザーサイ にんじん ねぎ 白菜 ピーマン もやし 干ししいたけ にんにく	わかめ 豚肉 牛乳 みそ
	B 班	12 (水)	ごはん ポークカレー 野菜入りさつま 野菜のごまあえ	817 29 21.3 3.28	じゃがいも さとう ごま 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	豚肉 牛乳 粉乳 チーズ 野菜入りさつま
		13 (木)	ごはん 青梗菜ときのこのスープ チキンみそカツ 海草サラダ 玉ねぎドレッシング クリスマスケーキ	786 26.4 26.2 3.08	油 ごはん ケーキ ドレッシング	チンゲンサイ にんじん もやし えのきたけ 干ししいたけ マッシュルーム	豆腐 海草 とり肉 牛乳
		14 (金)	パン コーンスープ チーズハンバーグフライ 小松菜とツナのソテー いちごジャム	916 31.9 31.1 4.63	じゃがいも 油 パン ジャム コーンポタージュ	小松菜 玉ねぎ とうもろこし にんじん パセリ	まぐろ とり肉 牛乳 粉乳 生クリーム チーズハンバーグフライ
		17 (月)	ごはん おでん かつおフライ 春雨サラダ ふりかけ (胚芽) みかん	828 29.8 21.7 3.33	こんにやく はるさめ さとう 油 ごはん ふりかけ	キャベツ きゅうり 大根 にんじん 干ししいたけ みかん	昆布 いわしつみれ さつま揚げ 牛乳 かつお
		18 (火)	ソフトめん ミートソース かに玉 ゆでキャベツ (しょうゆ)	971 37.9 21.2 4.89	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	牛挽肉 豚挽肉 牛乳 かに玉
		19 (水)	ごはん 中華丼 うの花コロッケ ブロッコリー マヨネーズ	820 29.4 26.6 2.76	でんぷん 油 ごはん マヨネーズ	しょうが たけのこ チンゲンサイ にんじん 白菜 ブロッコリー もやし 干ししいたけ	えび いか 豚もも肉 牛乳 うの花コロッケ
		20 (木)	ごはん きのこ汁 さんまみりん干し焼き 切干大根のごま酢あえ	783 31.4 27 2.93	さとう 油 ごはん	きゅうり 切干大根 ねぎ もやし えのきたけ しめじ なめこ	豆腐 わかめ 豚肉 牛乳 みそ さんま
21 (金)	ごはん 大根のみそ汁 ぎょうざ (2個) いかとえびのチリソース煮	798 37.7 18 3.52	じゃがいも でんぷん さとう 油 ごはん ぎょうざ	グリーンピース しょうが 大根 玉ねぎ ねぎ トマトピューレ	油揚げ えび いか 牛乳 みそ		

※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 豆腐 油揚げ 生揚げ えのきたけ なめこ 干ししいたけ
マッシュルーム 切干大根 白菜 キャベツ ねぎ かぼちゃ ヨーグルト りんご

<市産品>
ごはん(はえぬき一等米) もやし せり 大根

※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

「クリスマスケーキ」に含まれるアレルゲンは、卵、乳、小麦、大豆です。
「クリスマスデザート」(アレルギー対応食用)に含まれるアレルゲンは、
小麦、大豆、ゼラチンです。
「はいがふりかけ」に含まれるアレルゲンは、ごま、小麦、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。