

5月 中学校献立表

第527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		
					力や熱のもとになる	体の調子をとのえる	血やにくになる
1班	C班	1 (火)	ソフトめん 肉味 ほうれん草オムレツ 切干大根のごま酢あえ	926 35.9 25.3 5.52	でんぶん さとう 油 ソフトめん	きゅうり ごぼう 切干大根 にんじん ねぎ みつば もやし 干ししいたけ	油揚げ わかめ とり肉 牛乳 オムレツ
		2 (水)	<こどもの日献立> たけのこごはん すまし汁 ひれカツ (ソース) 菜の花のからしあえ かしわもち	817 31.6 18.3 4.45	油 ごはん かしわもち	キャベツ 菜の花 にんじん みつば えのきたけ たけのこ	豆腐 かまぼこ とり肉 牛乳 豚肉
	D班	7 (月)	ごはん 山菜汁 さんまみりん干し焼き すき昆布の煮物	778 30.8 27.1 3.13	こんにやく 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 さんま
		8 (火)	ソフトめん みそ味 あぶり焼きチキン 海草サラダ 青じそドレッシング	873 38 19.3 5.74	でんぶん ソフトめん ドレッシング	キャベツ ザーサイ にんじん ねぎ ビーマン もやし 干ししいたけ にんにく	海草 豚肉 牛乳 みそ とり肉
		9 (水)	ごはん ビーフカレー 海鮮パオズ (2個) 野菜サラダ 玉ねぎドレッシング	841 27.7 23.2 3.22	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	牛肉 牛乳 粉乳 チーズ パオズ
		10 (木)	ごはん 牛肉とたけのこの煮物 白ごまあじフライ おひたし (しょうゆ)	843 31.3 28 2.71	こんにやく さとう 油 ごはん	さやいんげん おかひじき キャベツ たけのこ 玉ねぎ にんじん もやし	牛肉 牛乳 あじ
11 (金)	黒パン 卵スープ ささみチーズフライ マカロニナポリタン	839 32.8 27 4.18	マカロニ でんぶん 油 黒さとう パン	玉ねぎ にんじん パセリ ビーマン 干ししいたけ トマト	豚肉 ウィンナー 卵 牛乳 ささみチーズフライ		
2班	A班	15 (火)	ソフトめん たんめん味 ぎょうざ (2個) 中華サラダ	912 37.6 20.8 5.28	でんぶん さとう 油 ソフトめん ぎょうざ	キャベツ きゅうり にんじん ねぎ 白菜 もやし 干ししいたけ	わかめ いか 豚肉 牛乳
		16 (水)	ごはん みそけんちん汁 メンチカツ (ソース) きんぴらごぼう	799 25.7 25.6 3.09	さとう ごま 油 ごはん	ごぼう 大根葉 にんじん 白菜	豆腐 油揚げ 豚肉 牛乳 みそ メンチカツ
		17 (木)	ごはん 白玉汁 さば照り焼き 野菜の磯香あえ 納豆 (しょうゆ)	772 30.8 17.8 3.61	白玉もち こんにやく ごはん	ごぼう にんじん ほうれん草 みつば もやし	納豆 のり さば とり肉 牛乳
		18 (金)	こめ粉パン クリームスープ 白ごまフランクケチャップソースかけ 小松菜とツナのソテー	845 33.9 33.2 4.99	でんぶん さとう 油 米粉パン クリームソース	キャベツ 小松菜 玉ねぎ とうもろこし にんじん トマト	まぐろ ベーコン 牛乳 粉乳 生クリーム 白ごまフランク
	B班	21 (月)	ごはん 酢豚 焼きかまチーズ 華風ひたし	859 31.2 26.1 4.6	でんぶん さとう ごま 油 ごはん	グリーンピース キャベツ しょうが たけのこ にんじん 玉ねぎ もやし 干ししいたけ	わかめ 豚もも肉 うずら卵 牛乳 焼きかまチーズ
		22 (火)	ソフトめん カレー味 えびしんじょ包み焼き ブロッコリー ごまドレッシング	951 37.4 24.1 4.91	でんぶん さとう カレールウ ソフトめん ドレッシング	玉ねぎ にんじん ねぎ ブロッコリー 干ししいたけ	豚肉 牛乳 えびしんじょう
24 (木)		ごはん 豚汁 ぶりフライ (ソース) ふきの炒り煮 あまなつかん	828 29.8 25.5 3.04	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 あまなつかん	豆腐 油揚げ さつま揚げ 豚肉 牛乳 みそ ぶり	
25 (金)		ごはん 青梗菜ときのこのスープ 豚肉しょうが焼き ごぼうサラダ	774 25.4 27.6 2.93	ごま マヨネーズ ごはん	ごぼう 玉ねぎ チンゲンサイ とうもろこし にんじん えのきたけ 干ししいたけ マッシュルーム	豆腐 とり肉 牛乳 豚肉	
1班	C班	28 (月)	ごはん ならたま汁 さわらみそ焼き じゃがいも煮	743 32.2 19.9 2.8	じゃがいも でんぶん さとう ごはん	玉ねぎ なら にんじん	豆腐 豚肉 とり肉 卵 牛乳 さわら
		29 (火)	ソフトめん ミートソース 豆腐シューマイ ゆでキャベツ (しょうゆ)	979 37.1 21.6 4.75	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 シューマイ
		30 (水)	ごはん もやしのみそ汁 ししゃも磯辺フリッター (2尾) 五目豆	747 26.7 22.4 2.71	ふ こんにやく 油 ごはん	ごぼう にんじん ねぎ もやし 干ししいたけ	大豆 昆布 ちくわ とり肉 牛乳 みそ ししゃも
		31 (木)	ごはん ワンタンスープ かぼちゃコロッケ 春雨サラダ ふりかけ (かつお)	808 21.2 24.2 3.23	ワンタン 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 かぼちゃ	わかめ 豚肉 牛乳 ふりかけ

※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286kcal、パン274kcal、ソフトめん386kcal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 干ししいたけ
わらび えのきたけ マッシュルーム 切干大根 納豆

<市産品>
ごはん(はえぬき一等米) もやし きゅうり おかひじき 大根葉

※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

「かしわもち」に含まれるアレルギーは、大豆です。
小松菜とツナのソテーに使用している「ライトツナフレーク」
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。