

# 9月 中学校献立表

第531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		
					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	A班	3 (月)	<b>体育祭振休</b>	836 30.1 36.1 4.39	でんぷん 油 パン マーガリン	キャベツ 玉ねぎ にんじん <b>ねぎ</b> カラーピーマン <b>もやし</b> 干ししいたけ	豆腐 わかめ 豚もも肉 とり肉 牛乳 キッシュ
		4 (火)	ごはん 八宝菜 厚焼たまご フルーツポンチ	773 31.9 18.3 2.35	でんぷん 油 <b>ごはん</b> ゼリー	グリーンピース しょうが 白菜 <b>たけのこ</b> 玉ねぎ <b>にんじん</b> とうもろこし 干ししいたけ パイン みかん 黄桃 白桃	えび いか 豚肉 牛乳 卵
		6 (木)	ごはん ワンタンスープ かつおフライ (ソース) チンジャオロー スー	791 31.5 20.9 3.07	ワンタン でんぷん 油 <b>ごはん</b>	しょうが たけのこ 玉ねぎ <b>にんじん</b> <b>ねぎ</b> カラーピーマン ピーマン <b>もやし</b> 干ししいたけ	わかめ 牛肉 豚肉 牛乳 かつお
		7 (金)	パンズ きのことわかめのスープ ハンバーグ キャップ ソースかけ 野菜サラダ フレンチドレッシング	741 29.4 27.7 4.59	さとう 油 パンズ ドレッシング	キャベツ 大根 とうもろこし <b>にんじん</b> <b>えのきたけ</b> 干ししいたけ マッシュルーム トマトピューレ	わかめ とり肉 牛乳 ハンバーグ
1班	B班	10 (月)	<b>県中駅伝振休</b>	813 32.4 25.5 2.72	こんにやく さとう <b>ごはん</b> マヨネーズ	グリーンピース 玉ねぎ <b>にんじん</b> ブロッコリー 干ししいたけ	豚肉 牛乳 かにシューマイ
		11 (火)	ごはん すまし汁 白ごまあじフライ なすの炒め煮	817 30.9 27.6 2.85	でんぷん 油 <b>ごはん</b>	玉ねぎ <b>なす</b> <b>にんじん</b> みつば <b>えのきたけ</b>	豆腐 かまぼこ 豚肉 とり肉 牛乳 あじ
		12 (水)	ごはん えび団子のスープ メンチカツ (ソース) 野菜のごまあえ	780 25.6 24.3 3.68	マロニー さとう ごま 油 <b>ごはん</b>	ザーサイ チンゲンサイ <b>にんじん</b> 白菜 ほうれん草 <b>もやし</b>	えび団子 とり肉 牛乳 メンチカツ
		13 (木)	ごはん 蛋花湯 (タンホワタン) さばみそ煮 切干大根のごまあえ	787 29.7 24.7 3.49	でんぷん さとう 油 <b>ごはん</b>	きゅうり 切干大根 玉ねぎ とうもろこし <b>にんじん</b> <b>ねぎ</b> <b>もやし</b>	わかめ とり肉 卵 牛乳 さば
	14 (金)	ごはん 豚汁 かんぱちフライ (2個) わらびの煮物	787 28 24.8 3.08	こんにやく <b>じゃがいも</b> さとう 油 <b>ごはん</b>	ごぼう <b>にんじん</b> <b>ねぎ</b> わらび	豆腐 油揚げ さつま揚げ 豚肉 牛乳 みそ かんぱち	
	18 (火)	<お月見献立> ごはん 白玉汁 スコッチエッグ ナムル お月見デザート	810 25.4 19.5 2.67	白玉もち こんにやく さとう ごま 油 <b>ごはん</b> ゼリー	ごぼう <b>にんじん</b> ほうれん草 みつば <b>もやし</b>	とり肉 牛乳 スコッチエッグ	
19 (水)	ごはん ビーフカレー たこメンチ おひたし (しょうゆ)	836 29.1 23.2 3.41	<b>じゃがいも</b> 油 カレールー <b>ごはん</b>	グリーンピース キャベツ 玉ねぎ <b>にんじん</b> <b>もやし</b> にんにく	牛肉 牛乳 粉乳 チーズ たこ		
20 (木)	ごはん なすのみそ汁 米粉ぎょうざ (2個) いかとえびのチリソース煮	798 34.4 22.6 3.41	でんぷん さとう 油 <b>ごはん</b> ぎょうざ	グリーンピース しょうが 玉ねぎ <b>なす</b> <b>ねぎ</b> 白菜 トマトピューレ	油揚げ えび いか 牛乳 みそ		
21 (金)	コッペパン クリームスープ 栗コロケ 海草サラダ 青じそドレッシング アプリコットジャム	844 25.5 30.3 4.76	油 コッペパン コロケ ジャム ドレッシング クリームチーズ	キャベツ 玉ねぎ <b>にんじん</b> <b>もやし</b>	海草 ベーコン 牛乳 粉乳 生クリーム		
2班	D班	25 (火)	黒パン 華風スープ ウィンナー卵巻 ブロッコリー ごまドレッシング なし	804 29.3 28.9 4.39	でんぷん マロニー 油 黒さとう パン ドレッシング	ザーサイ チンゲンサイ <b>にんじん</b> <b>ねぎ</b> 白菜 ブロッコリー <b>なし</b> 干ししいたけ	豆腐 とり肉 牛乳 ウィンナー卵巻
		26 (水)	ごはん 玉ねぎのみそ汁 肉だんご (3個) 拌三糸 (パンサンスー) 型抜チーズ	831 26.5 27.2 4.12	はるさめ さとう 油 <b>ごはん</b>	キャベツ きゅうり 玉ねぎ <b>にんじん</b> <b>もやし</b> <b>えのきたけ</b>	油揚げ わかめ 牛乳 みそ 肉だんご チーズ
		27 (木)	ごはん 炒りどり ちくわチーズ磯辺揚げ 野菜のからしあえ	814 25.5 25.2 3.42	こんにやく <b>じゃがいも</b> さとう 油 <b>ごはん</b>	さやいんげん キャベツ ごぼう <b>たけのこ</b> <b>にんじん</b> <b>もやし</b> 干ししいたけ	とり肉 牛乳 ちくわチーズ
		28 (金)	ごはん きのこと汁 豚肉みそ焼き ふきの炒り煮 ヨーグルト (フルベリー)	777 32.5 22 3.11	こんにやく さとう 油 <b>ごはん</b>	<b>にんじん</b> <b>ねぎ</b> ふき しめじ <b>なめこ</b>	豆腐 さつま揚げ とり肉 牛乳 豚肉 ヨーグルト

※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 なす **ねぎ** **えのきたけ** マッシュル  
ム  
干ししいたけ **なめこ** **たけのこ** 切干大根 わらび ふき なし

<市産品>

ごはん(はえぬき一等米) **もやし** きゅうり **じゃがいも** **にんじん**

※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

「厚焼たまご」に含まれるアレルゲンは、卵、小麦、大豆です。  
ワンタンスープに使用している「ワンタン」に含まれるアレルゲンは、小麦です。  
「かにシューマイ」に含まれるアレルゲンは、小麦、えび、かに、大豆、鶏肉、  
豚肉、ごまです。  
わらびの煮物、ふきの炒り煮に使用している「さつま揚げ」に含まれる  
アレルゲンは、大豆です。  
「スコッチエッグ」に含まれるアレルゲンは、卵、豚肉、鶏肉、小麦、大豆です。  
「お月見デザート」に含まれるアレルゲンは、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。