

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)	体育祭振休	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 ねぎ カラーピーマン もやし 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 ごはん ゼリー	グリーンピース しょうが 白菜 たけのこ 玉ねぎ にんじん 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 ごはん	しょうが たけのこ 玉ねぎ にんじん ねぎ カラーピーマン ピーマン もやし 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 にんじん えのきたけ 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)	県中駅伝振休	813 32.4 25.5 2.72	こんにやく さとう ごはん マヨネーズ	グリーンピース 玉ねぎ にんじん 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 ごはん	玉ねぎ なす にんじん みつば えのきたけ	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 ごはん	ザーサイ チンゲンサイ にんじん 白菜 ほうれん草 もやし	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 ごはん	きゅうり 切干大根 玉ねぎ とうもろこし にんじん ねぎ もやし	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 じゃがいも さとう 油 ごはん	ごぼう にんじん ねぎ 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 ごはん ゼリー	ごぼう にんじん ほうれん草 みつば もやし	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	じゃがいも 油 カレールー 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 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 ごはん ぎょうざ	グリーンピース しょうが 玉ねぎ なす ねぎ 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 にんじん もやし	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 にんじん ねぎ 白菜 ブロッコリー なし 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 ごはん	キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんじん もやし えのきたけ	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 じゃがいも さとう 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 ごはん	にんじん ねぎ ふき しめじ なめこ	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。

※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 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。