

6月 中学校献立表

第539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

19日(水)は、市制施行130周年をお祝いした市制施行130周年記念献立です。

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	血やにくになる	体の調子をととのえる
3 (月)	ごはん みそけんちん汁 いわしオレンジ煮 すき昆布の煮物	768 31.3 23 3.5	こんにゃく さとう 油 ごはん	豆腐 油揚げ 昆布 ちくわ 豚肉 牛乳 みそ いわし	大根葉 にんじん 白菜
4 (火)	ソフトめん しょうゆ味 かに卵巻 野菜のからしあえ	870 37.9 18.3 5.8	でんぷん さとう 油 ソフトめん	わかめ 焼豚 牛乳 かに卵巻	キャベツ しょうが メンマ ねぎ もやし
5 (水)	ごはん キャベツのみそ汁 かつおフライ (ソース) きんぴらごぼう	802 29.9 22.5 3.3	さとう ごま 油 ごはん	油揚げ わかめ 牛乳 みそ かつお	キャベツ ごぼう 玉ねぎ にんじん
6 (木)	ごはん 蛋花湯 (タンホワタン) えび入りパオズ (2個) チンジャオロースー	802 30.7 22.8 2.9	でんぷん 油 ごはん	牛肉 とり肉 卵 牛乳 パオズ	しょうが たけのこ 玉ねぎ とうもろこし にんじん ねぎ カレーピーマン ピーマン
7 (金)	ごはん 細竹汁 とり肉スパイス揚げ 切干大根のごま酢あえ	762 29.9 21.6 3.2	じゃがいも さとう 油 ごはん	豆腐 わかめ 身欠きにしん 牛乳 みそ とり肉	きゅうり 切干大根 細竹 にんじん もやし わらび
10 (月)	<中体連がんばれ献立> ごはん チキンカレー ひれカツ 野菜の磯香あえ ラ・フランスゼリー	874 31 23.9 2.9	じゃがいも 油 カレールウ ごはん ゼリー	のり とり肉 牛乳 粉乳 チーズ 豚肉	グリーンピース 玉ねぎ にんじん ほうれん草 もやし にんにく
11 (火)	ソフトめん 肉味 トマトオムレツ ブロッコリー ハーフマヨネーズ	881 35.3 21.3 4.8	でんぷん ソフトめん マヨネーズ	油揚げ とり肉 牛乳 オムレツ	ごぼう にんじん ねぎ ブロッコリー みつば もやし 干しいたけ
12 (水)	ごはん 白玉汁 豚肉みそ焼き おひたし (しょうゆ) 型抜チーズ	791 29.2 22.8 2.8	白玉もち こんにゃく ごはん	とり肉 牛乳 豚肉 チーズ	キャベツ ごぼう にんじん 白菜 みつば もやし
13 (木)	ごはん 豚汁 あじごま照焼き ふきの炒り煮	774 34.6 23 3.3	こんにゃく じゃがいも さとう 油 ごはん	豆腐 油揚げ さつま揚げ 豚肉 牛乳 みそ あじ	ごぼう にんじん ねぎ ふき
14 (金)	ごはん わかめ入り豆腐スープ ぎょうざ (2個) 拌三条(パンサンズー) ふりかけ (野菜)	794 27 23.7 3.3	でんぷん はるさめ さとう 油 ごはん ぎょうざ	豆腐 わかめ とり肉 牛乳	キャベツ きゅうり にんじん ねぎ もやし 干しいたけ ふりかけ
19 (水)	<市制施行130周年記念献立> 菜めしごはん すまし汁 とり肉竜田揚げ 野菜のごまあえ つや姫ムース	819 29.7 27.4 4.5	小麦粉 ふ でんぷん さとう ごま 油 ごはん ムース	豆腐 わかめ なんと とりもも肉 牛乳	しょうが にんじん ほうれん草 みつば もやし 広島菜
20 (木)	ごはん ハヤシシチュー 野菜入りさつま 海草サラダ 玉ねぎドレッシング	786 26.8 20 3.3	じゃがいも 油 ハヤシルウ ごはん ドレッシング	海草 牛肉 牛乳 野菜入りさつま	グリーンピース 玉ねぎ トマト にんじん もやし
21 (金)	黒パン ミネストローネ ツナマヨオムレツ ほうれん草ソテー	806 30.4 28.5 4.9	マカロニ じゃがいも でんぷん 油 黒さとう パン	ベーコン 牛乳 オムレツ	キャベツ 玉ねぎ とうもろこし トマト にんじん ブロッコリー ほうれん草
24 (月)	ごはん 山菜汁 れんこんとえび寄せ揚げ 華風ひたし	768 29.8 23.7 3.1	ごま 油 ごはん	生揚げ わかめ 豚肉 牛乳 みそ えび	キャベツ ねぎ みず もやし わらび しめじ れんこん
25 (火)	ごはん かきたま汁 さばみそ煮 ひじきの炒め煮	801 34.1 26.9 3.3	こんにゃく でんぷん さとう 油 ごはん	豆腐 ひじき さつま揚げ とり肉 卵 牛乳 さば	枝豆 にんじん みつば
26 (水)	ごはん 中華丼 ピザ春巻 わかめサラダ ごまドレッシング	798 29 24.4 3	でんぷん 油 ごはん ドレッシング	わかめ えび いか 豚もも肉 牛乳 ピザ春巻	キャベツ きゅうり しょうが たけのこ チンゲンサイ にんじん 白菜 もやし 干しいたけ
27 (木)	ごはん ワンタンスープ ししゃもフライ (2尾) 麻婆なす さくらんぼ (5個)	816 29.3 23.7 2.9	ワンタン でんぷん 油 ごはん	わかめ 豚挽肉 とり肉 牛乳 みそ ししゃも	しょうが 玉ねぎ なす にんじん ねぎ もやし さくらんぼ 干しいたけ
28 (金)	パン クリームスープ いかフリッター (3個) 野菜サラダ 青じそドレッシング	840 31.2 33.7 4.5	油 パン ドレッシング クリームチーズ	ベーコン 牛乳 粉乳 生クリーム いか	きゅうり キャベツ 玉ねぎ とうもろこし にんじん

※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ペニ♪
食材の中で、太字が地場産品だペニ!

<県産品>

牛乳 卵 豚肉 豆腐 油揚げ 生揚げ わらび ふき
切干大根

<市産品>

ごはん(はえぬき一等米) もやし きゅうり さくらんぼ 大根葉

※年間を通して100%地場産は、
米、牛乳、卵、大豆製品、もやしだペニ!

新製品のアレルギー (表示義務・推奨の27品目) 情報

菜めしごはん使用する「菜めしの素」に含まれるアレルギーは、ありません。

「ツナマヨオムレツ」に含まれるアレルギーは、卵、大豆、セラチンです。

※成分やメーカーが変わった場合は、同じ製品名でもお知らせします。

