

7月 中学校献立表

第540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

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	血やにくになる	体の調子をととのえる
1 (月)	ごはん きのご汁 しいら竜田揚げ 豚肉と野菜のみそ炒め ミニトマト (2個)	802 35.7 24.8 2.8	でんぷん 油 ごはん	豆腐 豚もも肉 とり肉 牛乳 みそ しいら	キャベツ 玉ねぎ トマト にんじん ねぎ しめじ なめこ
2 (火)	ごはん じゃがいものみそ汁 肉だんご (3個) 切干大根のごま酢あえ	805 25.8 24.3 3.8	じゃがいも さとう 油 ごはん	油揚げ わかめ 牛乳 みそ 肉だんご	きゅうり 切干大根 ねぎ もやし
3 (水)	<七夕献立> ゆかりごはん わかめ入り豆腐スープ 星のコロッケ 春雨サラダ セタデザート	808 21.3 23.3 4.1	でんぷん はるさめ さとう 油 ごはん コロッケ ゼリー	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 しそ
4 (木)	ごはん すまし汁 かに玉 夏野菜のドライカレー	804 35.7 24.5 3.1	でんぷん さとう カレールウ ごはん	豆腐 かまぼこ 牛挽肉 豚挽肉 とり肉 牛乳 かに玉	セロリ 玉ねぎ トマト なす にんじん ピーマン みつば えのきたけ にんにく
5 (金)	パン コーンスープ あぶり焼きチキン 海草サラダ 青じそドレッシング	800 31.6 27.3 5.2	じゃがいも 油 パン ドレッシング コーンポタージュ	海草 豚肉 牛乳 粉乳 生クリーム とり肉	玉ねぎ とうもろこし にんじん パセリ もやし
8 (月)	ごはん なすのそぼろ煮 たこメンチ おひたし (しょうゆ)	808 32.2 23 2.5	でんぷん さとう 油 ごはん	牛挽肉 豚挽肉 牛乳 たこ	グリーンピース キャベツ しょうが 玉ねぎ なす にんじん もやし 干しいたけ
9 (火)	ごはん とりごぼう汁 さば昆布しょうゆ焼き わらびの煮物	807 31.1 29.2 2.7	こんにやく さとう 油 ごはん	油揚げ さつま揚げ とり肉 牛乳 さば	キャベツ ごぼう にんじん ねぎ わらび 干しいたけ
10 (水)	ごはん 炒りどり うの花コロッケ 華風ひたし	801 25.8 21.6 3.1	こんにやく じゃがいも さとう ごま 油 ごはん	わかめ とり肉 牛乳 うの花コロッケ	さやいんげん キャベツ ごぼう たけのこ にんじん もやし 干しいたけ
11 (木)	ごはん かきたま汁 とり肉のねぎ塩焼き じゃがいもうま煮	804 37.6 23.8 2.7	じゃがいも でんぷん さとう ごはん	豆腐 かまぼこ 豚肉 卵 牛乳 とり肉	玉ねぎ にんじん みつば
12 (金)	コッペパン 野菜スープ スティックとんかつ (ソース) 小松菜とツナのソテー	806 33.7 30.2 4.6	じゃがいも 油 コッペパン	まぐろ ベーコン 牛乳 豚肉	キャベツ 小松菜 玉ねぎ とうもろこし にんじん 干しいたけ
16 (火)	ごはん 夏野菜のカレー コーンクリームオムレツ 野菜サラダ 玉ねぎドレッシング メロン	817 27.2 21.4 2.7	じゃがいも 油 カレールウ ごはん ドレッシング	牛肉 牛乳 粉乳 チーズ オムレツ	かぼちゃ キャベツ 水菜 玉ねぎ トマト なす にんじん ピーマン メロン にんにく
17 (水)	ごはん 山菜汁 ぶりゆずしょうゆ焼き 切干大根の煮物	807 35.4 26.4 2.9	こんにやく さとう 油 ごはん	生揚げ さつま揚げ 豚肉 牛乳 みそ ぶり	切干大根 にんじん ねぎ みず わらび しめじ
18 (木)	ごはん 華風スープ 豆腐シューマイ いかとえびのチリソース煮	803 38.3 21.5 3.2	でんぷん マロニー さとう 油 ごはん	豆腐 えび いか とり肉 牛乳 シューマイ	グリーンピース ザーサイ しょうが 玉ねぎ チンゲンサイ にんじん ねぎ 白菜 干しいたけ トマトピューレ
23 (火)	ごはん えび団子のスープ 米粉ぎょうざ (2個) 中華サラダ	763 22.6 26.2 3	マロニー さとう 油 ごはん ぎょうざ	わかめ えび団子 とり肉 牛乳	キャベツ きゅうり チンゲンサイ にんじん 白菜

※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 生揚げ わらび なめこ
切干大根 えのきたけ 干しいたけ メロン

<市産品>

ごはん(はえぬぎ一等米) もやし きゅうり セロリ ミニトマト

※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

「星のコロッケ」に含まれるアレルギーは、小麦、大豆、豚肉、鶏肉です。

「セタデザート」に含まれるアレルギーは、ありません。

※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。