

9月 中学校献立表

第542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		
			カヤ熱のもとになる	血やにくくなる	体の調子をととのえる
2 (月)	ごはん わかめ入り豆腐スープ 春巻 豚肉と野菜のみそ炒め	781 24.3 25.4 2.9	でんぷん 油 ごはん 春巻	豆腐 わかめ 豚もも肉 とり肉 牛乳 みそ	キャベツ 玉ねぎ にんじん ねぎ もやし 干しいたけ
3 (火)	ごはん 八宝菜 ウィナー卵巻 フルーツポンチ	801 28.2 20.8 2.4	でんぷん 油 ごはん ゼリー	えび いか 豚肉 牛乳 ウィナー卵巻	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 干しいたけ パイン みかん 黄桃 白桃
5 (木)	ごはん キャベツのみそ汁 かつおフライ チンジャオロースー なし	803 32.2 20.7 2.6	でんぷん 油 ごはん	油揚げ わかめ 牛肉 牛乳 みそ かつお	キャベツ しょうが たけのこ 玉ねぎ カラーピーマン ピーマン なし
6 (金)	パン きのことわかめのスープ ハンバーグ チョップソースかけ 野菜サラダ ごまドレッシング	731 28.7 27.5 4.5	さとう 油 パン ドレッシング	わかめ とり肉 牛乳 ハンバーグ	キャベツ きゅうり 大根 にんじん えのきたけ 干しいたけ マッシュルーム トマトピューレ
9 (月)	ごはん 豚丼 豆腐シューマイ ゆでキャベツ (しょうゆ)	757 28.5 20.9 2.9	こんにやく さとう ごはん	豚肉 牛乳 シューマイ	グリーンピース 玉ねぎ にんじん キャベツ 干しいたけ
10 (火)	ごはん 華風スープ 白ごまあじフライ 麻婆なす	801 27.8 25.2 3.1	でんぷん マロニー 油 ごはん	豆腐 豚挽肉 とり肉 牛乳 みそ あじ	ザーサイ しょうが 玉ねぎ チンゲンサイ なす にんじん ねぎ 白菜 干しいたけ
11 (水)	<お月見献立> ごはん 白玉汁 肉だんご (3個) 野菜のごまあえ お月見デザート	830 23.6 21.4 3.2	白玉もち こんにやく さとう ごま ごはん ゼリー	とり肉 牛乳 肉だんご	キャベツ ごぼう にんじん 白菜 ほうれん草 みつば
12 (木)	ごはん かきたま汁 さばみそ煮 切干大根の煮物	773 31.1 24.4 3.1	こんにやく でんぷん さとう 油 ごはん	豆腐 さつま揚げ とり肉 卵 牛乳 さば	切干大根 にんじん みつば
13 (金)	黒パン クリームスープ 栗コロッケ 海草サラダ 青じそドレッシング	856 26.5 29.4 4.4	油 黒さとう パン コロッケ ドレッシング クリームデザート	海草 とり肉 牛乳 粉乳 生クリーム	キャベツ 玉ねぎ にんじん
17 (火)	ソフトめん しょうゆ味 えび入りパオズ ナムル	840 35.3 16.8 5	でんぷん さとう ごま 油 ソフトめん	わかめ 焼豚 牛乳 パオズ	しょうが メンマ ねぎ ほうれん草 もやし
18 (水)	ごはん ビーフカレー たこメンチ おひたし (しょうゆ)	823 27.9 22.3 3.3	じゃがいも 油 カレールウ ごはん	牛肉 牛乳 粉乳 チーズ たこ	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
19 (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	801 34.1 23.1 3	でんぷん さとう 油 ごはん ぎょうざ	生揚げ えび いか 牛乳 みそ	グリーンピース しょうが 玉ねぎ なす ねぎ もやし トマトピューレ
20 (金)	ごはん 豚汁 さけマヨフライ わらびの煮物	799 27.2 25.2 3	こんにやく じゃがいも さとう 油 ごはん マヨネーズ	豆腐 油揚げ さつま揚げ 豚肉 牛乳 みそ さけ	ごぼう にんじん ねぎ わらび キャベツ たまねぎ
24 (火)	ソフトめん 肉味 厚焼たまご ブロッコリー ハーフマヨネーズ	872 35.1 20.9 4.4	でんぷん ソフトめん マヨネーズ	油揚げ とり肉 牛乳 卵	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
25 (水)	ごはん 玉ねぎのみそ汁 さんまオレンジ煮 拌三糸 (パンサンスー)	766 25.3 22.6 3.3	はるさめ さとう 油 ごはん	油揚げ わかめ 牛乳 みそ さんま	キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんじん もやし えのきたけ
26 (木)	<山形市の野菜たっぷり献立> 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 ふりかけ (お魚)	821 26.1 25.5 3.6	こんにやく じゃがいも さとう 油 ごはん	とり肉 牛乳 ちくわチーズ ふりかけ	さやいんげん ごぼう たけのこ にんじん キャベツ もやし 干しいたけ
27 (金)	ごはん 蛋花湯 (タンホワタン) 豚肉みそ焼き ふきの炒り煮 アップルシャーベット	748 27.3 20.9 3	こんにやく でんぷん さとう 油 ごはん	さつま揚げ とり肉 卵 牛乳 豚肉	玉ねぎ とうもろこし にんじん ねぎ ふき りんご

※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 生揚げ なす ねぎ えのきたけ
干しいたけ マッシュルーム 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 キャベツ

※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

「お月見デザート」に含まれるアレルゲンは、オレンジです。

切干大根の煮物、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。

※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。