

7月 中学校献立表

第552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 よ 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
1 (水)	ごはん とりごぼう汁 ぶりゆずしょうゆ焼き 豚肉と水菜のごまみそ炒め さくらんぼ(3個)	798 33.8 25.4 2.8	でんぶん ごま油 ごはん	油揚げ 豚もも肉 とり肉 牛乳 みそ ぶり	キャベツ 水菜 ごぼう 玉ねぎ にんじん 白菜 みつば さくらんぼ 干ししいたけ
2 (木)	ごはん すまし汁 ほうれん草オムレツ 夏野菜のドライカレー	802 30.9 27.5 2.9	カレールウ ごはん	豆腐 牛挽肉 豚挽肉 とり肉 牛乳 オムレツ	セロリ 玉ねぎ トマト にんじん ピーマン みつば えのきたけ なす にんにく
3 (金)	コッペパン クリームスープ スティックとんかつ ソース小袋 野菜サラダ フレンチドレッシング	847 33.7 31.8 4.3	油 コッペパン ドレッシング ソース クリームチーズ	とり肉 牛乳 粉乳 生クリーム 豚肉	キャベツ 玉ねぎ とうもろこし にんじん
6 (月)	<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 天の川サラダ 七夕デザート	820 21.9 24.2 4	でんぶん 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 干ししいたけ しそ
7 (火)	ごはん 炒りどり たこメンチ 華風ひたし	781 28.2 20.1 3.4	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 たこ	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
8 (水)	ごはん なすのそぼろ煮 えび入りパオズ(2個) おひたし	750 27.5 18.8 2.3	でんぶん さとう油 ごはん	牛挽肉 豚挽肉 牛乳 パオズ	グリーンピース しょうが 玉ねぎ なす にんじん ほうれん草 もやし 干ししいたけ
9 (木)	ごはん わかめのみそ汁 かつおフライ 野菜のごまあえ ミニトマト(2個)	785 31.6 21.1 3	じゃがいも さとう ごま油 ごはん	豆腐 油揚げ わかめ 牛乳 みそ かつお	キャベツ トマト ねぎ もやし
10 (金)	パン 野菜スープ ハンバーグケチャップソースかけ 小松菜とツナのソテー	765 33.2 25.2 4.2	じゃがいも さとう油 パン	まぐろ とり肉 牛乳 ハンバーグ	キャベツ 小松菜 玉ねぎ とうもろこし にんじん 干ししいたけ トマトピューレ
13 (月)	ごはん かきたま汁 さんまオレソウ煮 肉じゃが	834 32.8 25.5 3.1	じゃがいも でんぶん さとう ごはん	豆腐 かまぼこ 豚肉 卵 牛乳 さんま	枝豆 玉ねぎ にんじん みつば
14 (火)	ごはん 夏野菜のカレー ウィンナー卵巻 海藻サラダ 青じそドレッシング	840 29 24.9 3.8	じゃがいも 油 カレールウ ごはん ドレッシング	海草 牛肉 牛乳 粉乳 チーズ ウィナー卵巻	かぼちゃ 玉ねぎ トマト なす にんじん ピーマン もやし にんにく
15 (水)	ごはん 華風スープ かんぱちフライ(2個) きんぴらごぼう	778 25.5 24 3.1	でんぶん マロニー さとう ごま油 ごはん	豆腐 とり肉 牛乳 かんぱち	ごぼう ゼーサイ チンゲンサイ にんじん ねぎ 白菜 干ししいたけ
16 (木)	ごはん なすのみそ汁 ぎょうざ(2個) いかとえびのチリソース煮	788 37.9 18.3 3.6	でんぶん さとう油 ごはん ぎょうざ	油揚げ 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 白菜 トマトピューレ
17 (金)	黒パン ワンタンスープ 白身魚の甘酢あん 拌三条(パンサンスー)	811 27.9 27.1 4.5	ワンタン でんぶん はるさめ さとう油 パン 黒さとう	わかめ 豚肉 牛乳 ホキ	キャベツ きゅうり にんじん ねぎ もやし 干ししいたけ
20 (月)	ごはん 酢豚 豆腐シューマイ 野菜のからしあえ	868 32 26.7 3.8	でんぶん さとう油 ごはん	豚もも肉 うずら卵 牛乳 シューマイ	グリーンピース キャベツ しょうが たけのこ 玉ねぎ にんじん もやし 干ししいたけ
21 (火)	ごはん きのこ汁 ししゃもフライ(2尾) 切干大根の煮物	792 30 23.8 2.9	こんにやく さとう油 ごはん	豆腐 さつま揚げ とり肉 牛乳 ししゃも	切干大根 にんじん ねぎ しめじ なめこ
22 (水)	ごはん 山菜汁 とり肉スパイス揚げ ナムル	785 33.8 25.5 2.9	さとう ごま油 ごはん	生揚げ 豚肉 牛乳 みそ とり肉	ねぎ ほうれん草 みず もやし わらび しめじ
27 (月)	ごはん えび団子のスープ さば昆布しょうゆ焼き わらびの煮物 ぶどう	840 30.9 27.5 3.3	こんにやく マロニー さとう油 ごはん	えび団子 さつま揚げ とり肉 牛乳 さば	チンゲンサイ にんじん 白菜 わらび ぶどう
28 (火)	ごはん 庄内ふのみそ汁 肉だんご(3個) わかめサラダ ごまドレッシング	774 25.7 24.1 3.2	ふ ごはん ドレッシング	豆腐 わかめ 牛乳 みそ 肉だんご	キャベツ きゅうり ねぎ しめじ
29 (水)	黒パン 白玉汁 ホキ磯辺フライ チンジャオロースー	843 34.4 25.4 4.6	白玉もち こんにやく でんぶん 油 パン 黒さとう	牛肉 とり肉 牛乳 ホキ	ごぼう しょうが みつば たけのこ 玉ねぎ にんじん 白菜 カラピーマン ピーマン
30 (木)	ごはん 豚汁 あじごま照焼き ひじきの炒め煮	760 33.7 21.7 3.6	こんにやく じゃがいも さと う油 ごはん	豆腐 油揚げ ひじき さつま揚げ 豚肉 牛乳 みそ あじ	枝豆 ごぼう にんじん ねぎ
31 (金)	ごはん 蛋花湯(タンホワタン) メンチカツ 中華サラダ	810 26.6 25.2 3.2	でんぶん さとう油 ごはん	わかめ とり肉 卵 牛乳 メンチカツ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ とうもろこし にんじん ねぎ

※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 えのきたけ

<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 セロリ ミニトマト ぶどう

※年間を通して100%地場産は、

新製品のアレルギー(表示義務・推奨の28品目)情報

「七夕デザート」に含まれるアレルゲンは、ありません。
「ライトツナフレーク」に含まれるアレルゲンは、大豆です。
「国産鶏肉と豚肉のハンバーグ」に含まれるアレルゲンは、鶏肉、豚肉、大豆です。
「ソース小袋」に含まれるアレルゲンは、りんごです。
「星のコロッケ」に含まれるアレルゲンは、鶏肉、豚肉、小麦、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。