

9月 中学校献立表

第554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 (火) | ソフトめん 肉味 じゃこ天 華風ひたし | 858 37 18.3 5.6 | でんぷん ごま 油 ソフトめん | 油揚げ わかめ とり肉 牛乳 じゃこ天 | キャベツ ごぼう にんじん ねぎ みつば もやし 干ししいたけ |
| 2 (水) | ごはん 炒りどり うの花コロケ わかめサラダ 和風ゆずドレッシング | 782 23.2 19.7 3 | こんにやく じゃがいも さとう 油 ごはん | わかめ とり肉 牛乳 うの花コロケ | さやいんげん キャベツ きゅうり ごぼう たけのこ にんじん 干ししいたけ |
| 3 (木) | ごはん わかめのみそ汁 さんまオレンジ煮 切干大根の煮物 | 765 28.1 21.8 3.5 | こんにやく じゃがいも さとう 油 ごはん | 豆腐 油揚げ わかめ さつま揚げ 牛乳 みそ さんま | 切干大根 にんじん ねぎ |
| 4 (金) | <六中リクエストメニュー> ゆかりごはん えび団子のスープ かんぱちフライ (2個) ゆでキャベツあえ なし | 766 25.2 22 4.3 | マロニー 油 ごはん | えび団子 とり肉 牛乳 かんぱち | キャベツ チンゲンサイ にんじん 白菜 なし しそ |
| 7 (月) | ごはん 豚丼 ウィンナー卵巻 野菜のからしあえ | 819 32.1 25.9 3.6 | こんにやく さとう ごはん | 豚肉 牛乳 ウィンナー卵巻 | グリーンピース 玉ねぎ にんじん ほうれん草 もやし 干ししいたけ |
| 8 (火) | ソフトめん ミートソース 焼きかまチーズ おひたし | 969 38.6 19.8 5 | 油 ソフトめん ミートソース | 牛挽肉 豚挽肉 牛乳 焼きかまチーズ | グリーンピース キャベツ しょうが 玉ねぎ トマト にんじん もやし |
| 9 (水) | ごはん もやしのみそ汁 米粉ぎょうざ (2個) いかとえびのチリソース煮 | 764 33.4 17.9 3.1 | ふ でんぷん さとう 油 ごはん ぎょうざ | えび いか 牛乳 みそ | グリーンピース しょうが 玉ねぎ ねぎ もやし トマトピューレ |
| 10 (木) | ごはん かきたま汁 さばみそ煮 きんぴらごぼう | 782 30.8 25.1 3 | でんぷん さとう ごま 油 ごはん | 豆腐 とり肉 卵 牛乳 さば | ごぼう にんじん みつば |
| 11 (金) | 黒パン 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 | 842 26 28.6 4.3 | 油 黒さとう パン コロケ ドレッシング クリームチーズ | 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 もやし |
| 14 (月) | ごはん きのこ汁 あじ梅こうじ焼き 豚肉と水菜のごまみそ炒め | 751 37.3 20.9 2.9 | でんぷん ごま 油 ごはん | 豆腐 豚もも肉 とり肉 牛乳 みそ あじ | キャベツ 水菜 玉ねぎ にんじん ねぎ しめじ なめこ |
| 15 (火) | ソフトめん しょうゆ味 ちくわ磯辺天ぷら ナムル | 942 38.4 25 5.5 | でんぷん さとう ごま 油 ソフトめん | わかめ 豚肉 牛乳 ちくわ | 小松菜 しょうが メンマ ねぎ もやし |
| 16 (水) | <山形市の野菜たっぷり献立> ごはん チキンカレー トマトオムレツ 野菜サラダ 和風ゆずドレッシング | 816 25.3 23.8 3.2 | じゃがいも 油 カレールー ごはん | とり肉 牛乳 粉乳 チーズ オムレツ | グリーンピース キャベツ 玉ねぎ とうもろこし にんじん にんにく |
| 17 (木) | ごはん 青梗菜の華風スープ いかフリッター (3個) 麻婆なす | 782 27.8 25.6 2.5 | でんぷん 油 ごはん | 豆腐 豚挽肉 とり肉 牛乳 みそ いか | しょうが 玉ねぎ チンゲンサイ なす にんじん えのきたけ 干ししいたけ しめじ |
| 18 (金) | ごはん 玉ねぎのみそ汁 白身魚の甘酢あん 春雨サラダ | 757 23.2 20.7 3.1 | でんぷん はるさめ さとう 油 ごはん | 油揚げ わかめ 牛乳 みそ ホキ | キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんじん もやし えのきたけ |
| 23 (水) | ごはん 蛋花湯 (タンホワタン) 豆腐シューマイ チンジャオロースー | 760 29.4 21.2 2.6 | でんぷん 油 ごはん | 牛肉 とり肉 卵 牛乳 シューマイ | しょうが たけのこ 玉ねぎ とうもろこし ねぎ とうもろこし にんじん カラーピーマン ピーマン |
| 24 (木) | ごはん 八宝菜 春巻 海草サラダ 玉ねぎドレッシング | 771 26.4 22.5 2.7 | でんぷん 油 ごはん 春巻 ドレッシング | 海草 えび いか 豚肉 牛乳 | グリーンピース しょうが たけのこ 玉ねぎ 白菜 とうもろこし にんじん もやし 干ししいたけ |
| 25 (金) | 市産小麦パン 野菜スープ ハンバーグケチャップソースかけ ゆでブロッコリー マヨネーズ | 762 30.5 28.7 3.9 | じゃがいも さとう 油 市産小麦パン マヨネーズ | とり肉 牛乳 ハンバーグ | キャベツ 玉ねぎ にんじん ブロッコリー 干ししいたけ トマトピューレ |
| 30 (水) | ごはん 山菜汁 ホキ磯辺フライ 五目煮 | 764 29.8 20.9 3.1 | こんにやく じゃがいも さとう 油 ごはん | 生揚げ ちくわ 豚肉 とり肉 牛乳 みそ ホキ | ごぼう にんじん ねぎ みず わらび 干ししいたけ しめじ |

※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。



今日の地場産品を紹介するベニ!
食材の中で、太字が地場産品だベニ!
<県産品>
牛乳 卵 豚肉 豆腐 油揚げ 生揚げ
わらび えのきたけ なめこ なす ふき なし
干ししいたけ ねぎ
<市産品>
ごはん(はえぬき一等米) 市産小麦パン
もやし きゅうり じゃがいも キャベツ にんじん
※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

「ホキ磯辺フライ」に含まれるアレルゲンは、小麦です。

※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。