

10月 中学校献立表

第555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

8日(木)の山形牛いも煮は、山形牛と村木沢産の里いもを使用しています！

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
1 (木)	<お月見献立> ごはん さつま汁 かに玉 ほうれん草ソテー お月見だんご	759 26.7 16.8 3.2	こんにゃく 里いも でんぷん さとう 油 ごはん 月見だんご	ウインナー とり肉 牛乳 みそ かに玉	ごぼう 大根 とうもろこし にんじん ねぎ ほうれん草
2 (金)	パン パンプキンスープ チーズハムサンドフライ 野菜サラダ 和風ゆずドレッシング	842 28.9 28.2 3.7	油 パン クリームデザート	とり肉 牛乳 粉乳 生クリーム チーズハムサンドフライ	かぼちゃ キャベツ 水菜 玉ねぎ にんじん パセリ
5 (月)	ごはん 華風スープ いかサクサクフライ 肉じゃが	787 30.1 21 3.3	じゃがいも でんぷん マロニー さとう 油 ごはん	豆腐 豚肉 とり肉 牛乳 いか	枝豆 ザーサイ 玉ねぎ チンゲンサイ にんじん ねぎ 白菜 干しいたけ
6 (火)	ソフトめん カレー味 えび入りパオズ 切干大根のごま酢あえ	932 35.6 22 5.5	でんぷん さとう 油 カレールー ソフトめん	わかめ 豚肉 牛乳 パオズ	きゅうり 切干大根 玉ねぎ にんじん ねぎ もやし 干しいたけ
7 (水)	栗ごはん すまし汁 ひれカツ 春雨サラダ	765 28 20.4 3.8	はるさめ さとう くり 油 ごはん	豆腐 かまぼこ とり肉 牛乳 豚肉	キャベツ きゅうり にんじん みつば えのきたけ
8 (木)	<山形市産いも煮献立> ごはん 山形牛いも煮 さば照り焼き 野菜のからしあえ	788 27.6 24.7 2.9	こんにゃく 里いも さとう ごはん	さば 山形牛 牛乳	ねぎ ほうれん草 もやし
9 (金)	ごはん 豆腐のみそ汁 ぶりフライ すき昆布の煮物	771 28.1 23.7 2.8	こんにゃく さとう 油 ごはん	豆腐 油揚げ 昆布 わかめ ちくわ 牛乳 みそ ぶり	玉ねぎ にんじん
12 (月)	ごはん 豚丼 さつまいも天ぷら おひたし	834 27 27.4 2.7	こんにゃく さとう 油 ごはん さつまいも	豚肉 牛乳	グリーンピース キャベツ 玉ねぎ にんじん もやし 干しいたけ
13 (火)	ソフトめん たんめん味 ベーコンエッグ ナムル	898 37.5 22.7 5	でんぷん さとう ごま 油 ソフトめん	いか 豚肉 牛乳 ベーコンエッグ	にんじん ねぎ 白菜 ほうれん草 もやし 干しいたけ
14 (水)	ごはん 玉ねぎのみそ汁 ちくわチーズ磯辺揚げ 野菜のごまあえ 納豆 しょうゆ小袋	826 29.2 28.4 4.1	さとう ごま 油 ごはん しょうゆ	油揚げ 納豆 わかめ 牛乳 みそ ちくわチーズ	キャベツ 玉ねぎ ほうれん草 もやし えのきたけ
15 (木)	ごはん かきたま汁 豚肉みそ焼き 五目煮 りんご	751 29.4 20.5 2.8	こんにゃく じゃがいも でんぷん さとう ごはん	豆腐 かまぼこ ちくわ とり肉 卵 牛乳 豚肉	ごぼう にんじん みつば りんご 干しいたけ
16 (金)	こめ粉コッペパン ミネストローネ かぼちゃコロケ 海藻サラダ 青じそドレッシング	800 26.8 27.1 5	マカロニ じゃがいも 油 でんぷん こめ粉コッペパン ドレッシング	海藻 豚肉 牛乳	キャベツ セロリ 玉ねぎ トマト にんじん もやし ブロッコリー かぼちゃ
19 (月)	ごはん えび団子のスープ メンチカツ 小松菜とツナのソテー	807 27.8 24.1 3.1	マロニー 油 ごはん	まぐろ えび団子 とり肉 牛乳 メンチカツ	小松菜 チンゲンサイ とうもろこし にんじん 白菜
20 (火)	ソフトめん 肉味 厚焼たまご ゆでブロッコリー ハーフマヨネーズ	896 36.9 22.7 4.9	でんぷん ソフトめん マヨネーズ	油揚げ とり肉 牛乳 たまご	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
21 (水)	ごはん 白玉汁 たらフライ 豚肉と野菜の煮物	796 28.8 18.7 2.5	白玉もち こんにゃく さとう 油 ごはん	豚もも肉 とり肉 牛乳 たら	さやいんげん キャベツ ごぼう 玉ねぎ にんじん 白菜 みつば もやし
22 (木)	ごはん じゃがいものみそ汁 ささみチーズフライ 八宝菜	774 28.7 21.2 2.9	じゃがいも でんぷん 油 ごはん	油揚げ わかめ えび 豚肉 牛乳 みそ ささみチーズフライ	グリーンピース しょうが たけのこ にんじん ねぎ 白菜
23 (金)	ごはん ポークカレー トマトオムレツ ゆでキャベツあえ	792 25.1 22.5 3.1	じゃがいも 油 カレールー ごはん	豚肉 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 にんじん にんにく
26 (月)	ごはん 豚汁 かつおフライ 大根の炒り煮	809 31.7 22.9 3.1	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 かつお	ごぼう 大根 にんじん ねぎ
27 (火)	ソフトめん みそ味 やきいも おひたし	888 34.2 15.4 4.7	さつまいも でんぷん ソフトめん	豚肉 牛乳 みそ	キャベツ ザーサイ ねぎ にんじん ピーマン ほうれん草 もやし 干しいたけ にんにく
28 (水)	ごはん 蛋花湯(タンホワタン) さんまみりん干し焼き 野菜の磯香あえ	781 30.7 26.1 2.8	でんぷん ごはん	のり とり肉 卵 牛乳 さんま	玉ねぎ とうもろこし にんじん ねぎ ほうれん草 もやし
29 (木)	ごはん 庄内風いも煮 シューマイ(2個) ひじきの炒め煮	825 32.2 25.2 3.7	こんにゃく 里いも さとう 油 ごはん	生揚げ ひじき さつま揚げ 豚肉 牛乳 みそ シューマイ	枝豆 にんじん ねぎ しめじ
30 (金)	ごはん 青梗菜ときのこのスープ チキンみそカツ マカロニサラダ	841 25.7 34.7 2.8	マカロニ 油 マヨネーズ ごはん	豆腐 豚肉 牛乳 とり肉	キャベツ きゅうり チンゲンサイ にんじん えのきたけ 干しいたけ マッシュルーム

※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 山形牛 豆腐 油揚げ 生揚げ えのきたけ
干しいたけ マッシュルーム 納豆 りんご かぼちゃ 小松菜

<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 大根 ねぎ セロリ 里いも

※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28品目)情報

「お月見だんご」に含まれるアレルゲンは、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。