

# 12月 中学校献立表

第557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

**21日(月)の山形牛丼は、山形牛を使用しています!**

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 (火)	ソフトめん たんめん味 春巻 ゆでブロッコリー ごまドレッシング	935 34 26.4 4.3	でんぷん 油 ソフトめん 春巻 ドレッシング	いか 豚肉 牛乳	にんじん ねぎ 白菜 ブロッコリー もやし 干しいたけ
2 (水)	ごはん きのこわかめのスープ ぎょうざ (2個) 麻婆豆腐	750 29 21 2.5	でんぷん 油 ごはん ぎょうざ	豆腐 わかめ 豚挽肉 とり肉 牛乳 みそ	しょうが 大根 玉ねぎ にんじん ねぎ えのきたけ 干しいたけ マッシュルーム
3 (木)	ごはん さつま汁 豚肉しょうが焼き 春雨サラダ	750 26.2 21.8 3	こんにやく 里いも はるさめ さとう 油 ごはん	とり肉 牛乳 みそ 豚肉	キャベツ きゅうり ごぼう 大根 にんじん ねぎ
4 (金)	パン コーンスープ たこメンチ 小松菜とツナのソテー	865 33.8 29.6 4.9	じゃがいも 油 パン コーンポタージュ	まぐろ とり肉 牛乳 粉乳 生クリーム たこ	小松菜 玉ねぎ とうもろこし にんじん パセリ
7 (月)	<十中リクエストメニュー> ごはん 豚汁 あぶり焼きチキン 大学いも (3個) みかん	888 26 26.5 2.4	こんにやく さつまいも じゃがいも さとう ごま 油 ごはん	豆腐 油揚げ 豚肉 牛乳 みそ とり肉	ごぼう にんじん ねぎ みかん
8 (火)	ソフトめん 肉味 かにシューマイ 野菜サラダ 和風ゆずドレッシング	875 35.2 18.6 4.9	でんぷん ソフトめん	油揚げ とり肉 牛乳 かにシューマイ	キャベツ ごぼう にんじん とうもろこし ねぎ みつば もやし 干しいたけ
9 (水)	ごはん 庄内ふのみそ汁 メンチカツ すき昆布の煮物 納豆 しょうゆ小袋	813 30.7 24.4 3.7	ふ こんにやく さとう 油 ごはん しょうゆ	豆腐 納豆 昆布 ちくわ 牛乳 みそ メンチカツ	にんじん ねぎ えのきたけ
10 (木)	ごはん のっぺい汁 ぶりゆずしょうゆ焼き 冬至かぼちゃ	781 29.3 18.7 2.1	こんにやく 里いも でんぷん さとう ごはん	あずき 生揚げ とり肉 牛乳 ぶり	かぼちゃ せり 大根 にんじん 干しいたけ
11 (金)	<図書給食> こめ粉食パン トマトスープ ベーコンエッグ マカロニサラダ いちごジャム	879 27.3 37.8 4.5	マカロニ じゃがいも でんぷん マヨネーズ こめ粉食パン ジャム	とり肉 牛乳 ベーコンエッグ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ トマト にんじん ブロッコリー
14 (月)	ごはん ポークカレー うの花コロケ 野菜のからしあえ	835 25.2 24.6 3.2	じゃがいも 油 カレールウ ごはん	豚肉 牛乳 粉乳 チーズ うの花コロケ	グリーンピース 玉ねぎ にんじん ほうれん草 もやし にんにく
15 (火)	ソフトめん ミートソース 焼きかまチーズ ゆでキャベツあえ	953 36.7 18.7 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
16 (水)	<学校給食記念献立> 五目ごはん きのこのみそ汁 さけフライ 白菜の煮びたし	790 31.4 24.2 4.4	こんにやく 油 ごはん	豆腐 油揚げ 豚肉 牛乳 みそ さけ	にんじん ねぎ 白菜 えのきたけ しめじ なめこ
17 (木)	ごはん 青梗菜とベーコンのスープ チキンカツ コールスローサラダ フレンチドレッシング クリスマスケーキ	809 22.5 29.2 2.5	油 ごはん ケーキ ドレッシング	ベーコン 牛乳 とり肉	キャベツ 水菜 玉ねぎ チンゲンサイ とうもろこし にんじん 白菜
18 (金)	ごはん 白玉汁 ホキ磯辺フライ 大根の炒り煮	757 24.2 17.1 2.9	白玉もち こんにやく さとう 油 ごはん	さつま揚げ とり肉 牛乳 ホキ	ごぼう 大根 にんじん 白菜 みつば
21 (月)	<山形牛献立> ごはん 山形牛丼 彩り厚焼たまご おひたし	840 32.2 28.1 3	こんにやく さとう ごはん	牛肉 牛乳 厚焼たまご	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
22 (火)	ソフトめん みそ味 いかフリッター(2個) わかめサラダ 玉ねぎドレッシング	883 36.6 19.6 5.1	でんぷん ソフトめん ドレッシング	わかめ 豚肉 牛乳 みそ いか	キャベツ きゅうり ねぎ ザーサイ にんじん 白菜 ピーマン もやし 干しいたけ にんにく
23 (水)	ごはん 華風スープ ささみチーズフライ ナムル ふりかけ (かつお)	758 27.3 22.3 3.1	でんぷん マロニー さとう ごま 油 ごはん	豆腐 豚肉 牛乳 ささみチーズフライ ふりかけ	ザーサイ チンゲンサイ にんじん ねぎ 白菜 ほうれん草 もやし 干しいたけ
24 (木)	ごはん かきたま汁 さわら梅みそ焼き ごぼうサラダ	772 28.3 25.8 2.5	でんぷん ごま マヨネーズ ごはん	豆腐 かまぼこ 卵 牛乳 さわら	ごぼう とうもろこし にんじん みつば

※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 牛肉 豆腐 油揚げ

生揚げ 納豆 かぼちゃ

えのきたけ 干しいたけ マッシュルーム

なめこ 白菜 ねぎ

<市産品>

ごはん(はえぬき一等米) もやし 大根 せり

※年間を通して100%地場産は、

米、牛乳、卵、大豆製品、もやしだベニ!

## 新製品のアレルギー(表示義務・推奨の28品目)情報

「クリスマスケーキ」に含まれるアレルギーは、卵、乳、小麦、大豆です。

「クリスマスデザート(アレルギー対応食用)」に含まれるアレルギーは、大豆です。

「彩り厚焼たまご」に含まれるアレルギーは、卵、小麦、大豆、豚肉、ゼラチンです。

※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。