

1月 中学校献立表

第558号

18日(月)の煮物には山形牛を使用しています！
20日(水)のごはんは雪若丸が登場します！

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
7 (木)	ごはん きのこ汁 肉だんご (3個) 華風ひたし	768 26.8 24 3.7	ごま 油 ごはん	豆腐 わかめ 豚肉 牛乳 みそ 肉だんご	キャベツ ねぎ もやし えのきたけ しめじ なめこ
8 (金)	<七草献立> ごはん 納豆汁 ぶりフライ 豚肉と野菜の煮物	828 32.5 26.2 2.9	こんにゃく さとう 油 ごはん	豆腐 油揚げ 納豆 豚もも肉 牛乳 みそ ぶり	さやいんげん キャベツ あかがら せり 玉ねぎ にんじん ねぎ もやし
12 (火)	ソフトめん 肉味 厚焼たまご ゆでキャベツあえ	864 35.2 19.9 5.1	でんぷん ソフトめん	油揚げ とり肉 牛乳 たまご	キャベツ ごぼう にんじん ねぎ みつば もやし 干しいたけ
13 (水)	<九中リクエストメニュー> ごはん ハヤシチュー とり肉竜田揚げ 海草サラダ 青じそドレッシング カスタードプリン	967 30.8 31.1 3.9	小麦粉 じゃがいも でんぷん 油 ハヤシルウ ごはん ドレッシング	海草 牛肉 とりもも肉 牛乳 プリン	グリーンピース しょうが 玉ねぎ トマト にんじん もやし
14 (木)	ごはん 白菜のみそ汁 さば昆布しょうゆ焼き 五目煮	773 28.8 25.2 2.9	こんにゃく じゃがいも さとう ごはん	油揚げ わかめ ちくわ とり肉 牛乳 みそ さば	ごぼう にんじん ねぎ 白菜 干しいたけ
15 (金)	こめ粉食パン 野菜スープ ハンバーグ キャップソースかけ 小松菜とツナのソテー	760 31.9 24.2 4.3	じゃがいも さとう 油 こめ粉食パン	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 干しいたけ トマトピューレ
18 (月)	<山形牛献立> ごはん 山形牛と大根の煮物 かんぱちフライ (2個) 中華サラダ	904 32.5 34.1 3.4	さとう 油 ごはん	がんもどき わかめ 牛肉 牛乳 かんぱち	さやいんげん キャベツ きゅうり 大根 にんじん
19 (火)	ソフトめん しょうゆ味 えびしんじょ包み焼き 野菜のごまあえ	853 36.6 17.4 5.2	でんぷん さとう ごま 油 ソフトめん	わかめ 豚肉 牛乳 えびしんじょ	しょうが メンマ ねぎ ほうれん草 もやし
20 (水)	<雪若丸給食> ごはん かきたま汁 野菜入り信田煮 肉じゃが	753 28.9 19.9 3	じゃがいも でんぷん さとう ごはん	豆腐 かまぼこ 豚肉 卵 牛乳 信田煮	枝豆 玉ねぎ にんじん みつば
21 (木)	<受験がんばれ献立> ごはん チキンカレー ひれカツ ゆでブロッコリー ハーフマヨネーズ 米ムース	908 31.1 29.2 2.6	じゃがいも 油 カレールウ ごはん ムース マヨネーズ	とり肉 牛乳 粉乳 チーズ 豚肉	グリーンピース 玉ねぎ にんじん ブロッコリー にんにく
22 (金)	ごはん わかめ入り豆腐スープ ちくわチーズ磯辺揚げ 拌三糸(バンサンスー) ふりかけ(穀物)	803 22.4 28.2 3.4	でんぷん はるさめ さとう 油 ごはん ふりかけ	豆腐 わかめ とり肉 牛乳 ちくわチーズ	キャベツ きゅうり にんじん ねぎ もやし 干しいたけ
25 (月)	<お正月献立> ごはん 雑煮 棒だら煮 豚肉と水菜のごまみそ炒め キウイフルーツ	815 31.3 15.4 2.8	白玉もち こんにゃく でんぷん ごま 油 ごはん	豚もも肉 とり肉 牛乳 みそ 棒だら	キャベツ 水菜 ごぼう せり 大根 玉ねぎ にんじん キウイフルーツ
26 (火)	ソフトめん ミートソース 豆腐シューマイ 野菜サラダ 和風ゆずドレッシング	978 35.3 21.8 4.7	油 ソフトめん ミートソース	牛挽肉 豚挽肉 牛乳 シューマイ	グリーンピース キャベツ 水菜 しょうが 玉ねぎ トマト にんじん
27 (水)	ごはん えび団子のスープ 白身魚の甘酢あん 野菜のからしあえ	743 25.7 20.1 3.2	でんぷん マロニー さとう 油 ごはん	えび団子 とり肉 牛乳 ホキ	キャベツ チンゲンサイ にんじん 白菜 もやし
28 (木)	ごはん さつま汁 かつおフライ ひじきの炒め煮	789 30.7 21.2 3.3	こんにゃく 里いも さとう 油 ごはん	ひじき さつま揚げ とり肉 牛乳 みそ かつお	枝豆 ごぼう 大根 にんじん ねぎ
29 (金)	市産小麦パン クリームシチュー ほうれん草オムレツ コールスローサラダ フレンチドレッシング	871 30.1 33.9 3.7	じゃがいも 油 市産小麦パン ドレッシング クリームチーズ	とり肉 牛乳 粉乳 チーズ 生クリーム 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

※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 牛肉 豆腐 油揚げ あかがら 白菜 大根
キャベツ えのきたけ なめこ

<市産品>

ごはん(はえぬき一等米) 市産小麦パン もやし せり 納豆
キウイフルーツ ねぎ

※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

今月の新製品のお知らせはありません。

※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。