

1月 中学校献立表

第613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

じっし 実施日	こん 献 立 名	おも な 材 り 料 と そ の はたら き	えい 栄 養 量	4325	今月の献立より	給食当番
中B						
6 火		弁当持参				
7 水		弁当持参				
8 木	ごはん 牛乳とりごぼう汁 メンチカツソースかけ 中華サラダ	ごはん 油 ごま油 さとう	牛乳 とり肉 油揚げ メンチカツ わかめ	にんじん ごぼう 白菜 しいたけ キャベツ きゅう り	752	23.8 22.7 2.7
9 金	ごはん 牛乳 玉ねぎのみそ汁 しゃもフライ(2尾) 大根と豚肉の煮物	ごはん 油 さとう	牛乳 油揚げ わかめ みそ しゃも 豚肉 生揚げ	玉ねぎ もやし さやいんげ ん にんじん 大根	797	30.0 24.9 2.5
13 火	<受験がんばれ献立> ごはん 牛乳 ★テキンカレーひれカツ わかめサラダドレッシングあえ はちみつレモンゼリー	ごはん じゃがいも 油 カレールウ さとう はちみつレモンゼリー	牛乳 とり肉 脱脂粉乳 チーズ 豚肉 わかめ	グリンピース にんじん 玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり	918	28.2 23.9 3.0
14 水	<七草献立> ごはん 牛乳 納豆汁 さば昆布しようゆ焼き 野菜のおかあえ	ごはん こんにゃく	牛乳 豆腐 油揚げ 納豆 みそ さば かつお	いもがら セリ ねぎ キャベ ツ もやし にんじん	767	30.0 26.8 2.5
15 木	ごはん 牛乳のべいじ 肉だんご(3個) 大根の炒り煮	ごはん こんにゃく 里いも でんぶん 油 さとう	牛乳 とり肉 生揚げ 肉だ んご さつま揚げ	にんじん 大根 しいたけ せり	769	24.7 22.8 3.4
16 金	ごはん 牛乳 かぶのみそ汁 彩り厚焼だんご 五目きんぴら	ごはん こんにゃく 油 さ とう ごま	牛乳 生揚げ みそ 卵 さつま揚げ	かぶ ねぎ ごぼう にんじ ん さやいんげん	734	24.1 23.5 2.6
19 月	<発酵食品給食> ごはん 牛乳 もやしのみそ汁 ぶり塩こうじ焼き ジャが豚キムチ	ごはん ふ じゃがいも さ とう	牛乳 みそ ぶり 豚肉	もやし ねぎ にんじん 玉 ねぎ キムチ	725	30.2 19.6 2.5
20 火	ごはん 牛乳 豚汁 まぐろカツソースかけ 拌三糸(パンサンスー)	ごはん こんにゃく じゃがいも 油 はるさめ ごま油 さとう	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ みそ まぐろ	大根 にんじん ごぼう ね ぎ きゅうり キャベツ	815	27.7 24.4 2.8
21 水	ごはん 牛乳 かきたま汁 シューマイ(2個) 豚肉と野菜のごまみそ炒め	ごはん でんぶん ごま 油	牛乳 かまぼこ 豆腐 卵 シューマイ 豚肉 みそ	にんじん みつば キャベツ 玉ねぎ 水菜	803	32.2 24.5 3.3
22 木	ごはん 牛乳 華風スープ パンがー照焼さソース フライドポテト	ごはん マロニー ごま油 でんぶん さとう じゃがい も 油	牛乳 とり肉 豆腐 ハン バーグ	チングンサイ にんじん ね ぎ 白菜 しいたけ	823	25.1 26.0 2.4
23 金	<オリパラ献立 韓国編> ごはん 牛乳 キムチ鍋 とり照焼き ナムル	ごはん ごま油 さとう ご ま	牛乳 豚肉 豆腐 みそ と り肉	白菜 にんじん えのきだけ ねぎ キムチ にんにく ほうれん草 もやし	735	33.5 21.7 2.4
26 月	市産小麦コッペパン 牛乳 ★かぶのクリーム煮 コロッケソースかけ 野菜サラダドレッシングあえ	市産小麦コッペパン 油 クリームボタージュ コ ロッケ さとう	牛乳 とり肉 生クリーム チーズ 脱脂粉乳	グリンピース にんじん か ぶ 玉ねぎ 白菜 キャベツ きゅうり とうもろこし	881	27.3 32.7 3.6
27 火	ごはん 牛乳 ワンタンスープ かつおメンチ ★麻婆豆腐	ごはん ワンタン 油 でん ぶん	牛乳 とり肉 わかめ かつ お 豚肉 豆腐 みそ	にんじん ねぎ もやし しいたけ しょうが 玉ねぎ	780	28.3 22.8 3.1
28 水	ごはん 牛乳 なめこ汁 あじフライソースかけ 野菜の塩昆布あえ	ごはん 油 ごま油	牛乳 豚肉 豆腐 みそ あ じ 塩こんぶ	ねぎ えのきだけ なめこ キャベツ もやし にんじん	762	28.9 22.8 2.5
29 木	ごはん 牛乳 わかめ入り豆腐スープ ショウロコンボウ(2個) 野菜のオイスターソース炒め	ごはん ごま油 でんぶん さとう	牛乳 とり肉 豆腐 わかめ ショウロコンボウ 豚肉	にんじん ねぎ もやし しいたけ 白菜 玉ねぎ チングンサイ しょうが	739	27.5 18.6 2.9
30 金	ごはん 牛乳 さつま汁 豆腐ハンバーグ マカロニサラダ	ごはん こんにゃく 里いも さとう でんぶん マカロニ ノンエッグマヨネーズ	牛乳 とり肉 みそ とうふハンバーグ ツナ	にんじん ごぼう 大根 ね ぎ キャベツ きゅうり	814	24.7 29.9 2.6

新製品アレルギー (表示義務・推奨の28品目) 情報	
新製品	アレルゲン
はちみつレモンゼリー	なし

※成分やメーカーが変わった場合は、同じ製品でもお知らせします。

* : スプーンを使うと食べやすいメニューです。

※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。

