

5月 中学校献立表

第606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B	こ ん だ て め い	たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	お も な ざ い り ょ う			給食当番
			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 (木)	ごはん わかたけ汁 さばみそ煮 五目煮	752 28.5 22.4 3.1	こんにゃく じゃがいも さとう ごはん	豆腐 わかめ かまぼこ ちくわ とり肉 牛乳 さば	ごぼう たけのこ にんじん 干しいたけ	A
2 (金)	ごはん 庄内ふのみそ汁 れんこんとえび寄せ揚げ 豚丼	773 31.2 22.2 3	ふ こんにゃく さとう 油 ごはん	豆腐 豚肉 牛乳 みそ えび	グリーンピース 玉ねぎ にんじん ねぎ えのきだけ 干しいたけ れんこん	
7 (水)	ごはん 中華スープ チーズチキン大葉巻き 拌三条(パンサンズー)	750 24.6 22.5 2.3	はるさめ さとう 油 ごはん	わかめ 豚肉 牛乳 チーズ大葉巻	キャベツ きゅうり にんじん ねぎ 白菜 干しいたけ	
8 (木)	ごはん 豚汁 豆腐ハンバーグ すき昆布の煮物	753 26.5 23.6 2.9	こんにゃく じゃがいも でんぶん さとう 油 ごはん	豆腐 油揚げ 昆布 ちくわ 豚肉 牛乳 みそ 豆腐ハンバーグ	ごぼう にんじん ねぎ	
9 (金)	<こどもの日献立> たけのこごはん 庄内ふのすまし汁 かつおフライ 菜の花のからしあえ かしわもち	818 32.9 18 4.3	ふ 油 ごはん かしわもち	豆腐 わかめ かまぼこ 牛乳 かつお	キャベツ 菜の花 にんじん	
12 (月)	市産小麦コッペパン ★クリームスープ 白ごまフランクフルトソースかけ 小松菜とツナのソテー	798 32 30.4 4.2	でんぶん さとう 油 市産小麦コッペパン クリームソーダ	まぐろ とり肉 牛乳 粉乳 生クリーム 白ごまフランク	キャベツ 小松菜 玉ねぎ とうもろこし にんじん トビュー	給食なし 学年別の対応となります
13 (火)	ごはん 酸辣湯(サンラータン) とり肉スパイス揚げ 華風ひたし ふりかけ(お魚)	752 30.9 23.7 3	でんぶん ごま 油 ごはん	豆腐 わかめ 豚肉 卵 牛乳 とり肉 ふりかけ	キャベツ たけのこ にんじん ねぎ もやし 干しいたけ	
14 (水)	給食なし 学年別の対応となります					
15 (木)	給食なし 学年別の対応となります					
16 (金)	給食なし 学年別の対応となります					
19 (月)	ごはん ワンタンスープ いかメンチ じゃが豚キムチ	805 25.8 21.3 3.2	ワンタン じゃがいも さとう 油 ごはん	わかめ 豚肉 とり肉 牛乳 いか	キャベツ 玉ねぎ にんじん ねぎ はくさいキムチ 干しいたけ	A
20 (火)	ごはん きのことわかめのスープ 肉だんご(3個) マカロニサラダ	824 22.2 30.5 3.1	マカロニ マヨネーズ ごはん	わかめ とり肉 牛乳 肉だんご	キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんじん えのきだけ 干しいたけ	
21 (水)	ごはん 山菜汁 メンチカツソースかけ おかひじきのおひたし	748 25.3 22.6 2.6	油 ごはん	豆腐 油揚げ 豚肉 牛乳 みそ メンチカツ	おかひじき キャベツ ねぎ みず もやし わらび しめじ	
22 (木)	ごはん ★ハヤシシチュー オムレツ ゆでブロッコリー ごまドレッシング	805 23.5 24.9 3	じゃがいも 油 ハヤシルー ごはん ドレッシング	とり肉 牛乳 卵	グリーンピース 玉ねぎ トマト にんじん ブロッコリー	B
23 (金)	ごはん みそけんちん汁 ししゃもフライ(2尾) きんぴらごぼう	798 27.7 24.3 2.4	さとう ごま 油 ごはん	豆腐 油揚げ 豚肉 牛乳 みそ ししゃも	ごぼう 小松菜 大根葉 にんじん 白菜	
26 (月)	市産小麦食パン ミネストローネ かぼちゃコロッケ 海藻サラダ 青じそドレッシング いちごジャム	773 24 24.1 4.3	マカロニ じゃがいも 油 市産小麦食パン ジャム	海藻 豚肉 牛乳	キャベツ 玉ねぎ トマト にんじん ブロッコリー もやし かぼちゃ	
27 (火)	ごはん 華風スープ 春巻 ★ルーローハン	855 27 30.5 2.7	でんぶん マロニー さとう 油 ごはん 春巻	豆腐 豚挽肉 とり肉 牛乳	しょうが たけのこ 玉ねぎ にんじん ねぎ 白菜 干しいたけ	B
28 (水)	ごはん にらたま汁 ぎょうざ(2個) 豚肉と野菜のみそ炒め	775 28.9 22.2 3.5	でんぶん 油 ごはん	豆腐 豚肉 卵 牛乳 みそ ぎょうざ	キャベツ 玉ねぎ にんじん	
29 (木)	ごはん とりごぼう汁 あじフライソースかけ 野菜のごまあえ	753 27.3 21.8 2.6	さとう ごま 油 ごはん	油揚げ とり肉 牛乳 あじ	ごぼう にんじん 白菜 ほうれん草 もやし 干しいたけ	
30 (金)	ごはん じゃがいものみそ汁 とり照焼き わらびの煮物	751 33.6 20.4 3	こんにゃく じゃがいも さとう 油 ごはん	油揚げ わかめ さつま揚げ 豚肉 牛乳 みそ とり肉	にんじん ねぎ わらび	

※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368kcalです。

★：スプーンを使うと食べやすいメニューです。



今月の地場産品を紹介するペニ♪

食材の中で、太字が地場産品ペニ!

<県産品>

牛乳 豚肉 牛肉 豆腐 生揚げ 油揚げ えのきだけ
おかひじき わらび にら

<市産品>

ごはん(はえぬき一等米) 市産小麦コッペパン 市産小麦食パン
もやし きゅうり 小松菜 大根葉

※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

「かしわもち」に含まれるアレルゲンはありません。

クリームスープに使用する、「クリームポタージュ」に含まれる
アレルゲンは、小麦、乳、大豆、豚肉です。

※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。