

# 7月 中学校献立表

第608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   | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>脂質(g)<br>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)  | ごはん きのこ汁<br>モーカフライソースかけ 野菜のみそ炒め                                     | 745<br>29.5<br>21.4<br>2.9                | でんぷん 油 ごはん                             | 豆腐 豚肉 とり肉 牛乳<br>みそ モーカ                | キャベツ 玉ねぎ にんじん<br>ねぎ しめじ なめこ                              |
| 2 (水)  | ごはん ★夏野菜のカレー<br>豆腐シューマイ ★フルーツポンチ                                    | 796<br>21.6<br>19.4<br>2.4                | じゃがいも 油 カレールー<br>ごはん ゼリー               | とり肉 牛乳 粉乳 チーズ<br>シューマイ                | かぼちゃ 玉ねぎ トマト<br>なす にんじん ピーマン<br>にんにく ラ・フランス<br>りんご 黄桃 白桃 |
| 3 (木)  | ごはん さつま汁<br>さば照焼き なすの炒め煮  | 751<br>29.6<br>20.8<br>2.8                | じゃがいも でんぷん 油<br>ごはん                    | 生揚げ さば 豚肉 とり肉<br>牛乳 みそ                | 枝豆 ごぼう 玉ねぎ なす<br>にんじん ねぎ                                 |
| 4 (金)  | <七夕献立><br>ゆかりごはん わかめ入り豆腐スープ<br>星のコロッケ 天の川サラダ セタデザート                 | 788<br>20.9<br>20.9<br>3.7                | でんぷん はるさめ さとう<br>ごま油 油 ごはん<br>コロッケ ゼリー | 豆腐 わかめ とり肉 牛乳                         | オクラ キャベツ にんじん<br>ねぎ もやし 干しいたけ<br>しそ                      |
| 7 (月)  | やまこめもちりパン 野菜スープ<br>チーズチキンのオープン焼き ラタトゥイユ                             | 749<br>33.7<br>27.3<br>4                  | じゃがいも さとう 油<br>やまこめもちりパン               | ウインナー とり肉 牛乳<br>チーズ                   | キャベツ セロリ 玉ねぎ<br>トマト なす にんじん<br>パプリカ ブロッコリー<br>にんにく       |
| 8 (火)  | ごはん 豚汁 ほっけフライソースかけ<br>キャベツとわかめのごま酢あえ                                | 769<br>27.7<br>22.2<br>2.7                | こんにやく じゃがいも<br>さとう ごま油 油<br>ごはん        | 豆腐 油揚げ わかめ 豚肉<br>牛乳 みそ ほっけ            | キャベツ きゅうり ごぼう<br>にんじん ねぎ もやし                             |
| 9 (水)  | ごはん 中華スープ<br>春巻 ★いかとえびのチリソース煮                                       | 821<br>29.5<br>26.4<br>3                  | でんぷん さとう 油<br>ごはん 春巻                   | わかめ えび いか とり肉<br>牛乳                   | グリーンピース しょうが<br>セロリ 玉ねぎ にんじん<br>ねぎ もやし 干しいたけ<br>トマトビュレー  |
| 10 (木) | ごはん かきたま汁<br>豚肉みそ焼き 野菜のごまあえ<br>ビーンズカル                               | 749<br>32.5<br>23.4<br>2.6                | でんぷん さとう ごま<br>ごはん                     | 豆腐 とり肉 卵 牛乳<br>豚肉 大豆                  | にんじん ほうれん草 みつば<br>もやし                                    |
| 11 (金) | ごはん 細竹汁<br>あじフライソースかけ 野菜の塩昆布あえ                                      | 755<br>27.6<br>21.2<br>2.5                | じゃがいも ごま油 油<br>ごはん                     | 豆腐 塩昆布 豚肉 牛乳<br>みそ あじ                 | キャベツ 細竹 にんじん<br>もやし わらび                                  |
| 14 (月) | ごはん キャベツのみそ汁<br>彩り厚焼たまご 豚丼  | 755<br>27<br>25.3<br>3                    | こんにやく さとう ごはん                          | 油揚げ わかめ 豚肉 牛乳<br>みそ たまご               | グリーンピース キャベツ<br>玉ねぎ にんじん<br>干しいたけ                        |
| 15 (火) | ごはん とり団子のスープ<br>れんこんとえび寄せ揚げ チンジャオロースー                               | 778<br>28.7<br>21.6<br>2.6                | じゃがいも でんぷん 油<br>ごはん                    | 牛肉 肉団子 牛乳 えび                          | しょうが たけのこ 玉ねぎ<br>にんじん パプリカ ピーマン<br>れんこん                  |
| 16 (水) | ごはん なすのみそ汁<br>さば昆布しょうゆ焼き ナムル  | 782<br>30.2<br>28.4<br>2.2                | さとう ごま ごま油<br>ごはん                      | 豆腐 油揚げ 豚肉 牛乳<br>みそ さば                 | なす にんじん ねぎ<br>ほうれん草 もやし                                  |
| 17 (木) | <一中心クエストメニュー><br>わかめごはん すまし汁<br>とり肉竜田揚げ 海草サラダ<br>青じそドレッシング カスタードプリン | 816<br>29.1<br>24.9<br>4.3                | 小麦粉 でんぷん 油<br>ごはん                      | 豆腐 海草 かまぼこ とり肉<br>牛乳 プリン わかめ          | しょうが にんじん みつば<br>もやし えのきたけ                               |
| 18 (金) | ごはん わかめスープ<br>ぎょうざ(2個) チャプチェ  | 751<br>26.4<br>21.7<br>3.1                | でんぷん はるさめ さとう<br>ごま油 油 ごはん             | 豆腐 わかめ 豚肉 とり肉<br>牛乳 ぎょうざ              | しょうが たけのこ<br>玉ねぎ にんじん ねぎ<br>ピーマン もやし えのきたけ<br>干しいたけ にんにく |
| 22 (火) | 市産小麦コッペパン ★クリームスープ<br>白ごまフランクケチャップソースかけ<br>わかめサラダドレッシングあえ           | 760<br>28.9<br>27.8<br>4.3                | でんぷん さとう 油<br>市産小麦コッペパン<br>クリームポタージュ   | わかめ とり肉 牛乳 粉乳<br>生クリーム 白ごまフランク        | キャベツ きゅうり 玉ねぎ<br>にんじん トマトビュレー                            |
| 23 (水) | ごはん 豆腐のみそ汁<br>メンチカツ カレーきんぴら   | 776<br>25.2<br>22.3<br>2.7                | さとう 油 ごはん                              | 豆腐 油揚げ わかめ 牛乳<br>みそ メンチカツ             | さやいんげん ごぼう<br>玉ねぎ にんじん                                   |
| 24 (木) | ごはん ★ハヤシチュー<br>焼きかまチーズ ブロッコリーのおかかあえ                                 | 747<br>24.6<br>18.1<br>3.2                | じゃがいも 油 ハヤシルウ<br>ごはん                   | かつお節 とり肉 牛乳<br>焼きかまチーズ                | グリーンピース 玉ねぎ トマト<br>にんじん ブロッコリー                           |
| 25 (金) | ごはん ワンタンスープ<br>たこメンチ ★麻婆なす  | 750<br>27.5<br>19.9<br>3                  | ワンタン でんぷん 油<br>ごはん                     | わかめ 豚挽肉 とり肉 牛乳<br>みそ たこ               | しょうが 玉ねぎ なす<br>にんじん ねぎ もやし<br>干しいたけ                      |
| 28 (月) | ごはん 生揚げのみそ汁<br>えび入りパオズ(2個) とりじゃがキムチ                                 | 767<br>27.4<br>18.6<br>3                  | じゃがいも さとう ごはん                          | 生揚げ 豚肉 とり肉 牛乳<br>みそ パオズ               | 玉ねぎ にんじん ねぎ<br>はくさいキムチ しめじ                               |
| 29 (火) | ごはん 酸辣湯(サンラータン)<br>チキンみそカツ 華風ひたし                                    | 749<br>29.7<br>21.8<br>3                  | でんぷん ごま ごま油<br>油 ごはん                   | 豆腐 わかめ 豚肉 卵<br>牛乳 とり肉                 | キャベツ たけのこ にんじん<br>ねぎ もやし 干しいたけ                           |
| 30 (水) | ごはん じゃがいものみそ汁<br>肉だんご(3個) 凍り豆腐の煮物                                   | 796<br>27.6<br>23.1<br>3.4                | こんにやく じゃがいも<br>さとう ごはん                 | 油揚げ 凍り豆腐 わかめ<br>ちくわ とり肉 牛乳 みそ<br>肉だんご | さやいんげん ごぼう<br>にんじん ねぎ 干しいたけ                              |

※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ージ

食材の中で、太字が地場産品です！

<県産品>

牛乳 豚肉 豆腐 生揚げ 油揚げ えのきたけ なす なめこ  
わらび ラ・フランス りんご 黄桃 白桃

<市産品>

ごはん(はえぬぎ一等米) やまこめもちりパン 市産小麦コッペパン  
もやし きゅうり セロリ

※年間を通して100%地場産は、

※ 牛乳、大豆製品、卵、ペニ

### 新製品のアレルギー(表示義務・推奨の28品目)情報

フルーツポンチに使用する、「県産ミックスドフルーツ」に含まれるアレルゲンはりんご、ももです。

「セタデザート」に含まれるアレルゲンはありません。

「緑豆はるさめ」に含まれるアレルゲンはありません。

※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。

