

8、9月 中学校献立表

第609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) 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
8/25 (月)	ごはん すまし汁 いわし梅煮 豚肉と野菜のみそ炒め	727 30.8 19.5 3.1	でんぶん 油 ごはん	豆腐 かまぼこ 豚肉 とり肉 牛乳 みそ いわし	キャベツ 玉ねぎ にんじん みつば えのきたけ
26 (火)	ごはん みそワタンスープ チキンカツソースかけ 拌三条(パンサンスー)	737 26.5 18.8 2.4	ワタンス はんさめ さとう ごま油 油 ごはん	豚肉 牛乳 みそ チキンカツ	キャベツ きゅうり にんじん ねぎ もやし 干しいたけ にんにく
27 (水)	ごはん なすのみそ汁 いかフリッター(3個) 五目煮 味付のり	809 29.9 26 2.6	こんにやく じゃがいも さとう 油 ごはん	豆腐 油揚げ ちくわ とり肉 牛乳 みそ いか のり	ごぼう なす にんじん ねぎ 干しいたけ
28 (木)	ごはん かきたま汁 さばごまみりん焼き 切干大根の煮物	763 33.2 23.5 2.7	こんにやく でんぶん さとう 油 ごはん	豆腐 さつま揚げ とり肉 卵 牛乳 みそ サバ	切干大根 にんじん ねぎ
29 (金)	ごはん ★夏野菜のカレー ショウロンボウ お豆のサラダ	793 25.6 21.2 2.8	じゃがいも さとう 油 カレーウ ごはん	とり肉 牛乳 粉乳 チーズ ショウロンボウ	枝豆 かぼちゃ キャベツ 玉ねぎ トマト なす にんじん ビーマン にんにく
9/1 (月)	ごはん きのご汁 いかメンチ 野菜のからしあえ	748 26 21.2 2.9	油 ごはん	豆腐 豚肉 牛乳 みそ いか	キャベツ にんじん ねぎ もやし えのきたけ しめじ なめこ
2 (火)	ごはん わかめのみそ汁 とり照焼き 野菜のごまあえ	719 32.5 19.6 2.5	じゃがいも さとう ごま ごはん	豆腐 油揚げ わかめ 牛乳 みそ とり肉	にんじん ねぎ ほうれん草 もやし
3 (水)	ごはん 庄内ふのみそ汁 かつおフライソースかけ オクラ入りおひたし	744 31.2 17.7 2.5	ふ 油 ごはん	豆腐 牛乳 みそ かつお	オクラ キャベツ ねぎ しめじ
4 (木)	ごはん きのことわかめのスープ ほうれん草オムレツ ★夏野菜のドライカレー	770 26.7 25.5 3.1	カレーウ ごはん	わかめ 牛挽肉 豚挽肉 とり肉 牛乳 オムレツ	キャベツ セロリ 玉ねぎ なす トマト にんじん ビーマン えのきたけ にんにく マッシュルーム 干しいたけ
5 (金)	ごはん 豚汁 ちくわ贈迎たぶらしょうゆかけ 中華サラダ	769 25.6 23.8 3.1	こんにやく じゃがいも さとう ごま油 油 ごはん	豆腐 油揚げ わかめ 豚肉 牛乳 みそ ちくわ	キャベツ きゅうり ごぼう にんじん ねぎ
8 (月)	<万博献立 フランス編> 市産小麦食パン ジュリエンスープ コロッケソースかけ ラタトゥイユ ラ・フランスジャム	788 24.3 27.6 3.9	さとう 油 市産小麦食パン コロッケ ジャム	ウインナー とり肉 牛乳	キャベツ 玉ねぎ トマト なす にんじん パブリカ ブロッコリー にんにく
9 (火)	ごはん 豆腐のみそ汁 さば昆布しょうゆ焼き ひじきの炒め煮 なし	798 29.8 26.9 2.9	こんにやく さとう 油 ごはん	豆腐 油揚げ ひじき わかめ さつま揚げ 牛乳 みそ さば	枝豆 玉ねぎ にんじん なし
10 (水)	ごはん にらたま汁 豆腐ハンバーグ キャベツとわかめのごま酢あえ	726 26.9 23.1 3	でんぶん さとう ごま油 ごはん	豆腐 わかめ とり肉 卵 牛乳 とうふハンバーグ	キャベツ きゅうり にら にんじん もやし
11 (木)	<万博献立 韓国編> ごはん キムチスープ 春巻 チャプチェ	833 23.5 28.3 2.9	でんぶん はんさめ さとう ごま油 油 ごはん 春巻	豆腐 豚肉 牛乳 みそ	キャベツ しょうが たけのこ 玉ねぎ にんじん にんにく ねぎ 白菜キムチ ビーマン もやし えのきたけ 干しいたけ
12 (金)	ごはん もやしのみそ汁 ほっけフライソースかけ とりごぼう炒め	738 26 19.7 2.5	ふ こんにやく さとう ごま 油 ごはん	とり肉 牛乳 みそ ホッケフライ	さやいんげん ごぼう にんじん ねぎ もやし
16 (火)	ごはん 生揚げのみそ汁 あじ白しょうゆ焼き 春雨サラダ	736 30.4 20.8 2.6	はんさめ さとう ごま油 ごはん	生揚げ 豚肉 牛乳 みそ あじ	キャベツ きゅうり にんじん ねぎ しめじ 大根
17 (水)	<二中心クエストメニュー> ごはん ★ボークカレー チーズチキン大葉巻き ★フルーツポンチ	899 27.2 26.5 2.6	じゃがいも 油 カレールウ ごはん ゼリー	豚肉 牛乳 粉乳 チーズ チーズチキン大葉巻き	グリーンピース 玉ねぎ にんじん にんにく ラ・フランス りんご 黄桃 白桃
18 (木)	<山形市産野菜たっぷり献立> ごはん キャベツのみそ汁 ししゃもフライ(2尾) じゃが豚キムチ	822 29.4 23.6 2.7	じゃがいも さとう 油 ごはん	油揚げ わかめ 豚肉 牛乳 みそ ししゃも	キャベツ 玉ねぎ にんじん 白菜キムチ
19 (金)	ごはん ワタンスープ 厚焼たまご ★ルーローハン	755 29.7 20.8 3.1	ワタンス でんぶん さとう ごはん	わかめ 豚肉 豚挽肉 牛乳 卵	しょうが たけのこ 玉ねぎ にんじん ねぎ もやし えのきたけ 干しいたけ
22 (月)	市産小麦コッペパン ★クリームスープ とり肉スパイス揚げ 海草サラダ 青じそドレッシング	766 32.3 27.1 4.4	油 市産小麦コッペパン コーンポタージュ	海草 豚肉 牛乳 粉乳 生クリーム とり肉	キャベツ 玉ねぎ にんじん もやし
24 (水)	ごはん 玉ねぎのみそ汁 豚肉しょうが焼き 凍り豆腐の煮物	718 29.1 20.3 2.7	こんにやく さとう ごはん	油揚げ 凍り豆腐 わかめ ちくわ とり肉 牛乳 みそ 豚肉	さやいんげん ごぼう 玉ねぎ にんじん もやし 干しいたけ
25 (木)	ごはん えび団子のスープ まぐろカツソースかけ なすの炒め煮 ぶどう(2粒)	794 27.3 22 3.2	でんぶん マロニー 油 ごはん	えび団子 豚肉 とり肉 牛乳 まぐろ	枝豆 玉ねぎ チンゲンサイ なす にんじん 白菜 ぶどう
26 (金)	菜めし わかめ入り豆腐スープ シューマイ(2個) ナムル	737 26.5 20.8 4	でんぶん さとう ごま ごま油 ごはん	豆腐 わかめ とり肉 牛乳 肉焼売	にんじん ねぎ 白菜 ほうれん草 もやし 干しいたけ 広島菜

※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。



今日の地場産品を紹介するべに

食材の中で、太字が地場産品べに！

<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
大根 ビーマン 枝豆 ねぎ マッシュルーム
なし ラ・フランス りんご 黄桃 白桃

<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 キャベツ にんじん じゃがいも ぶどう

※年間を通して100%地場産は、
米、牛乳、大豆製品、もやしべに！

新製品のアレルギー(表示義務・推奨の28品目)情報

「さばごまみりん焼き」に含まれるアレルギーはさば、ごま、小麦、大豆です。
お豆のサラダに使用する「県産むぎ枝豆」に含まれるアレルギーは大豆です。
「いわし梅煮」に含まれるアレルギーは小麦、大豆です。
「ほうれん草オムレツ」に含まれるアレルギーは卵、大豆です。
えび団子のスープに使用する「えび団子」に含まれるアレルギーはえびです。

※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。
