

# 6月 中学校献立表

第617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

献立日	献立名	主 材 料 と そ の 働 き			茶 葉 量				今月の献立より
		熱や力になるもの (きいろのたべもの)	ち にく ぼく 血・肉・骨になるもの (あかのたべもの)	からだをよし 体の調子をととのえるもの (みどりのたべもの)	1食分 (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	
1月	ごはん 牛乳 蛋花湯(タンホワタン) チキンみそカツ ナムル	ごはん でんぷん 油 さとう ごま油 ごま	牛乳 豚肉 卵 とり肉	ねぎ にんじん 玉ねぎ コーンペースト とうもろこし ほうれん草 もやし	759	30.0	22.2	2.5	<b>ワールドカップ献立 オランダ編</b> アメリカ、カナダ、メキシコの3か国で共同開催
2火	ごはん 牛乳 わかめ入り豆腐スープ たこメンチ 野菜のオイスターソース炒め	ごはん ごま油 でんぷん 油 さとう	牛乳 とり肉 豆腐 わかめ たこ 豚肉	にんじん ねぎ もやし しいたけ キャベツ 玉ねぎ チンゲンサイ しょうが	759	28.3	21.9	2.9	されるサッカーワールドカップ北中米大会が開催し ます。日本がオランダと初戦を向かえることにちな んで、オランダの料理が給食に登場します。トマ トونسープはオランダの家庭料理で、肉団子入り のトマトスープです。キベリングはオランダ名物の 白身魚フライです。また、いちごジャムのいちごは 江戸時代末期にオランダから日本に伝わりました。 みんなでワールドカップ献立を食べて、選手を応援 しましょう。
3水	ごはん 牛乳 かきたまみそ汁 豚肉しょうが焼き 切干大根のごま酢あえ	ごはん でんぷん さとう ごま油	牛乳 とり肉 豆腐 卵 みそ 豚肉 わかめ	にんじん ねぎ 切干大根 しょうが もやし	726	29.6	22.2	2.6	
4木	ごはん 牛乳 豚汁 メンチカツソースかけ 野菜のごまあえ	ごはん こんにやく じゃがいも 油 さとう ごま	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ みそ メンチカツ	にんじん ごぼう ねぎ ほうれん草 キャベツ	789	26.6	24.8	2.9	
5金	ごはん 牛乳 みそけんちん汁 さわら西京焼き すき昆布の煮物	ごはん こんにやく 油 さとう	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ みそ さわら ちくわ こんぶ	大根菜 小松菜 大根 にんじん	699	30.3	19.7	2.6	
8月	<ワールドカップ献立 オランダ編> こめ粉食パン 牛乳 トマトونسープ キベリング 野菜サラダドレッシングあえ いちごジャム	こめ粉食パン じゃがいも 油 さとう ジャム	牛乳 とり肉 団子 ホホ	玉ねぎ にんじん トマト キャベツ しょうが とうもろこし	810	29.1	27.5	3.9	<b>さくらんぼ</b> 「さくらんぼ」は山形を代表するくだものです。 さくらんぼは、中国からヨーロッパ(南東部)にかけ ての広い地域が原産地と言われ、3千年前から栽培 されていました。日本には、江戸時代にアメリカと フランスから伝わってきました。山形で栽培される ようになったのは、明治に入ってからです。 さくらんぼの種類には、6月はじめに収穫される 「紅さやか」、6月中ごろに収穫される「佐藤錦」 「高砂」、5月末ごろに収穫される「紅秀峰」「ナ ボレオン」のほか、新品種の「やまがた紅王」な どがあります。 今日のさくらんぼの種類は「佐藤錦」で、山形市 でとれたものです。大きな粒で甘みが多く、さく らんぼの中でも最高級品といわれています。山形 の初夏の味「さくらんぼ」、どうぞ味わってください。 
9火	ごはん 牛乳 とりごぼう汁 さばみそ煮 わらびの煮物	ごはん こんにやく 油 さとう	牛乳 とり肉 油揚げ さば 豚肉 さつま揚げ	にんじん ごぼう キャベツ しいたけ わらび	712	30.0	18.6	3.1	
10水	<中絶体かんぼれ献立> ごはん 牛乳 ★チキンカレー ひれ勝手 野菜のかつお節あえ	ごはん じゃがいも 油 カレールウ	牛乳 とり肉 脱脂粉乳 チーズ 豚肉 かつお	グリーンピース にんじん 玉ねぎ にんにく キャベツ もやし	814	28.9	23.5	2.7	
11木	ごはん 牛乳 玉ねぎのみそ汁 いわし梅煮 ひじきの炒め煮 型抜チーズ	ごはん こんにやく 油 さとう	牛乳 油揚げ わかめ みそ いわし さつま揚げ ひじき チーズ	玉ねぎ もやし にんじん 枝豆	712	28.8	18.4	3.6	
12金	ごはん 牛乳 山菜汁 ハンバーグ 照焼きソース 野菜の塩昆布あえ	ごはん さとう でんぷん ごま油	牛乳 豚肉 生揚げ みそ ハンバーグ 塩こんぶ	みず わらび しめじ ねぎ キャベツ もやし	736	27.7	20.4	2.6	
17水	ごはん 牛乳 もやしのみそ汁 ちくわチーズ磯揚げ じゃが豚キムチ	ごはん ぶ 油 じゃがいも さとう	牛乳 みそ ちくわ チーズ 豚肉	もやし ねぎ にんじん 玉ねぎ キムチ	818	27.2	26.6	3.3	
18木	ごはん 牛乳 中華スープ れんこんとえび寄せ揚げ ホイコーロー さくらんぼ(3個)	ごはん 油 さとう でんぷん	牛乳 豚肉 わかめ えび れんこん みそ	にんじん ねぎ もやし しいたけ キャベツ 玉ねぎ ピーマン パプリカ しょう が	755	27.5	20.7	2.9	
19金	ごはん 牛乳 なすのみそ汁 肉だんご(3個) おかひじきのおひたし	ごはん	牛乳 油揚げ みそ 肉だんご	☆ 玉ねぎ ねぎ キャベツ もやし おかひじき	716	23.5	20.2	3.0	
22月	<ワールドカップ献立 アメリカ編> 市産小麦コッパパン 牛乳 ★コーンチャウダー 白ごまフランク ポークビーンズ	市産小麦コッパパン じゃがいも コーンポタージュ 油	牛乳 生クリーム 脱脂粉乳 白ごまフランク 豚肉 大豆	パセリ にんじん 玉ねぎ コーンペースト ピーマン にんにく トマト	870	33.6	32.2	4.4	<b>ワールドカップ献立 アメリカ編</b> アメリカ、カナダ、メキシコの2か国で共同開催 されるサッカーワールドカップ北中米大会にちな んで、アメリカの料理が給食に登場します。コー ンチャウダーはアメリカでとてもポピュラーなス ープで、たっぷりのコーンと牛乳、生クリームを 使ったクリームスープです。ポークビーンズは アメリカの家庭料理で、豚肉と大豆をトマト味 で煮込んだ料理です。みんなでワールドカッ プ献立を食べて、選手を応援しましょう。
23火	ごはん 牛乳 庄内のみそ汁 あじ白しょうゆ焼き きんぴらごぼう	ごはん ぶ 油 さとう ごま	牛乳 豆腐 みそ あじ	しめじ ねぎ にんじん ごぼう	689	29.3	16.9	2.6	
24水	ごはん 牛乳 みそフンタンスープ 豆腐ハンバーグ 春雨サラダ	ごはん フンタン ごま油 さとう でんぷん はるさめ	牛乳 豚肉 みそ とうふハンバーグ	にんじん ねぎ もやし しいたけ にんにく しょうが キャベツ	736	22.9	20.9	2.5	
25木	ごはん 牛乳 きのことわかめのスープ コーンフライ ★夏野菜のドライカレー	ごはん コーンフライ 油 カレールウ	牛乳 とり肉 わかめ 牛肉 豚肉	しいたけ マッシュルーム えのきだけ もやし にんじん ピーマン セロリ 玉ねぎ ☆ トマト にんにく	818	25.5	26.8	2.9	
26金	ごはん 牛乳 華風スープ とり照焼き 中華サラダ	ごはん マロニー ごま油 でんぷん さとう	牛乳 豚肉 豆腐 とり肉 わかめ	チンゲンサイ にんじん ね ぎ 白菜 しいたけ キャベツ しょうが	704	29.9	19.3	2.5	
29月	ごはん 牛乳 凍り豆腐のみそ汁 さばうまみ干し焼き 五目豆	ごはん こんにやく	牛乳 凍り豆腐 油揚げ わかめ みそ さば 大豆 昆布 とり肉 ちくわ	玉ねぎ ごぼう にんじん しいたけ	749	32.6	27.9	2.7	
30火	ごはん 牛乳 ★ハヤシチュー ほうれん草オムレツ おひたし	ごはん じゃがいも 油 ハヤシフレーク	牛乳 牛肉 オムレツ	グリーンピース トマト にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし	767	24.0	23.2	3.0	



新製品アレルギー（表示義務・推奨の28品目）情報	
新製品	アレルギー
いわし梅煮	小麦・大豆
コーンフライ	小麦・乳・大豆

★：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。

※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。  
※さくらんぼは、入荷の都合により日付を変更する場合があります。