

# 5月 中学校献立表

第595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 TEL.644-4325

| 給食当番日班 | 中A   | 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                                |  |  | 備考            |                                   |
|--------|--|--|---|---|--|--|---------------|-----------------------------------|
|        |  |  |   | カや熱のものになる                               |  | 血やにくになる                                      |               | 体の調子をととのえる                        |
|        |  |  |   | でんぷん さとう ごま                             | 油 ごはん                                    | 豆腐 わかめ 豚肉 牛乳 シュウマイ                           |               | にんじん ねぎ 白菜 ほうれん草 もやし 干しいたけ あまなづかん |
| 給食当番A班 | 1(水)   | ごはん わかめ入り豆腐スープ<br>シュウマイ(2個) ナムル<br>ふりかけ(穀物) あまなづかん     | 768<br>28.2<br>22<br>2.9                  | でんぷん さとう ごま<br>油 ごはん                    | 豆腐 わかめ 豚肉<br>牛乳 シュウマイ                    | にんじん ねぎ 白菜<br>ほうれん草 もやし<br>干しいたけ あまなづかん      |               |                                   |
|        | 2(木)   | ごはん 庄内ふのみそ汁<br>れんこんとえび寄せ揚げ 豚丼                          | 776<br>31.5<br>22.5<br>2.8                | ふ こんにゃく<br>ごはん                          | 豆腐 豚肉 牛乳<br>みそ えび                        | グリーンピース 玉ねぎ<br>にんじん ねぎ<br>干しいたけ しめじ<br>れんこん  | 奇数組<br>用具洗い   |                                   |
|        | 7(火)   | ごはん 中華スープ<br>チーズキン大葉巻き<br>拌三条(パンサンズー)                  | 753<br>24.3<br>22.2<br>2.4                | はるさめ さとう<br>油 ごはん                       | わかめ 豚肉 牛乳<br>チーズ 拌三条大葉巻                  | キャベツ しょうり<br>にんじん ねぎ もやし<br>干しいたけ            | 1年・控<br>タオル交換 |                                   |
|        | 8(水)   | ごはん わらび汁<br>豆腐ハンバーグ すき昆布の煮物                            | 752<br>26.6<br>24.6<br>3                  | こんにゃく でんぷん<br>さとう 油 ごはん                 | 生揚げ 昆布 ちくわ<br>豚肉 牛乳 みそ<br>豆腐ハンバーグ        | にんじん ねぎ みず<br>わらび しめじ                        |               |                                   |
|        | 9(木)   | ごはん ★ビーフカレー 焼きかまチーズ<br>ゆでフロッコリー ごまドレッシング               | 818<br>29<br>22.9<br>3.1                  | じゃがいも 油<br>カレールー ごはん<br>ドレッシング          | 牛肉 牛乳 粉乳<br>チーズ 焼きかまチーズ                  | グリーンピース 玉ねぎ<br>にんじん フロッコリー<br>にんにく           | 偶数組<br>用具洗い   |                                   |
|        | 10(金)  | こめ粉コッペパン ★クリームスープ<br>白ごまフランク(卵) ソースかけ<br>小松菜とツナのソテー    | 815<br>32.5<br>30.5<br>4.4                | でんぷん さとう<br>ごめ粉コッペパン<br>クリーム ソー<br>ケム 卵 | まぐろ とり肉 牛乳<br>粉乳 生クリーム<br>白ごまフランク        | キャベツ 小松菜 玉ねぎ<br>とうもろこし にんじん<br>パプリカ          |               |                                   |
|        | 13(月)  | <こどもの日献立><br>たけのこごはん すまし汁<br>かつおフライ 菜の花のからしあえ<br>かしわもち | 828<br>34.1<br>18.4<br>4.1                | 油 ごはん かしわもち                             | 豆腐 かまぼこ<br>とり肉 牛乳 かつお                    | キャベツ 菜の花<br>にんじん みつば<br>えのきたけ                |               |                                   |
|        | 14(火)  | ごはん 酸辣湯(サンラータン)<br>とり肉スパイス揚げ<br>野菜サラダ 玉ねぎドレッシング        | 751<br>29.6<br>23.2<br>2.6                | でんぷん 油<br>ごはん ドレッシング                    | 豆腐 豚肉 卵<br>牛乳 とり肉                        | キャベツ しょうり<br>たけのこ とうもろこし<br>にんじん ねぎ<br>干しいたけ | 2年<br>タオル交換   |                                   |
|        | 15(水)  | <b>1・2年生は、15(水)・16(木)・17(金)お弁当日です！</b>                 |   |   |  |  |               |                                   |
|        | 16(木)  | <b>1・2年生集中総合 3年生修学旅行</b>                               |   |   |  |  |               |                                   |
| 17(金)  | <b>どの学年も有意義な時間にしましょう。</b>                        |  |   |   |  |  |               |                                   |
| 給食当番B班 | 20(月)  | ごはん 牛肉とたけのこの煮物<br>彩り厚焼たまご 華風ひたし                        | 769<br>27.6<br>24.5<br>2.8                | こんにゃく さとう<br>油 ごはん                      | 牛肉 牛乳<br>たまご                             | きやいんげん キャベツ<br>たけのこ 玉ねぎ<br>にんじん ほうれん草<br>もやし |               |                                   |
|        | 21(火)  | ごはん きのこ汁<br>あじフライソースかけ 凍り豆腐の煮物                         | 767<br>30.5<br>22.3<br>2.9                | こんにゃく さとう<br>油 ごはん                      | 豆腐 凍り豆腐<br>ちくわ 豚肉<br>とり肉 牛乳 あじ           | きやいんげん ごぼう<br>にんじん ねぎ<br>干しいたけ しめじ<br>なめこ    | 3年<br>タオル交換   |                                   |
|        | 22(水)  | ごはん 豚汁<br>メンチカツ 野菜の磯香あえ                                | 753<br>25.1<br>21.9<br>2.6                | こんにゃく じゃがいも<br>油 ごはん                    | 豆腐 油揚げ のり<br>豚肉 牛乳 みそ<br>メンチカツ           | ごぼう にんじん ねぎ<br>ほうれん草 もやし                     |               |                                   |
|        | 23(木)  | ごはん みそけんちん汁<br>さけフライソースかけ わらびの煮物                       | 752<br>28.9<br>21.2<br>3                  | こんにゃく さとう<br>油 ごはん                      | 豆腐 油揚げ さつま揚げ<br>豚肉 牛乳 みそ さけ              | 小松菜 大根葉<br>にんじん 白菜 わらび                       | 奇数組<br>用具洗い   |                                   |
|        | 24(金)  | プレミアム定退のため午前授業   |   |   |  |  |               |                                   |
|        | 27(月)  | ごはん とり団子のスープ<br>かにシュウマイ ★ルーローハン                        | 761<br>30.1<br>20.1<br>3.4                | じゃがいも でんぷん<br>さとう ごはん                   | 豚挽肉 肉団子<br>牛乳 かにシュウマイ                    | しょうが たけのこ<br>玉ねぎ にんじん<br>ねぎ 干しいたけ            |               |                                   |
|        | 28(火)  | ごはん ならたま汁<br>めばる塩こうじ焼き<br>豚肉と野菜のみそ炒め                   | 751<br>34.6<br>21<br>3.2                  | でんぷん 油 ごはん                              | 豆腐 豚もも肉 とり肉<br>卵 牛乳 みそ めばる               | キャベツ 玉ねぎ<br>にら にんじん                          | 1年・控<br>タオル交換 |                                   |
| 29(水)  | ごはん じゃがいものみそ汁<br>チキンカツソースかけ 野菜のごまあえ<br>納豆 しょうゆ小袋 | 757<br>31.9<br>19.6<br>2.7                             | じゃがいも さとう<br>ごま 油 ごはん                     | 油揚げ 納豆 わかめ<br>牛乳 みそ とり肉                 | ねぎ ほうれん草<br>もやし                          |  |               |                                   |
| 30(木)  | ごはん 青梗菜のスープ<br>ルバーグ照焼きソース マカロニサラダ                | 786<br>24<br>26.4<br>2.8                               | マカロニ でんぷん<br>さとう マヨネーズ<br>ごはん             | 豆腐 とり肉 牛乳<br>ハンバーグ                      | キャベツ しょうり<br>チンゲンサイ にんじん<br>えのきたけ 干しいたけ  | 偶数組<br>用具洗い                                  |               |                                   |
| 31(金)  | ごはん わかたけ汁 たこメンチ<br>野菜のオイスターソース炒め                 | 759<br>29.5<br>21.5<br>3                               | でんぷん さとう<br>油 ごはん                         | 豆腐 わかめ 豚肉<br>とり肉 牛乳 たこ                  | しょうが たけのこ 玉ねぎ<br>チンゲンサイ にんじん<br>白菜 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。



**今月の地場産を紹介するべこ**  
食材の中で、太字が地場産品べこ！  
<県産品>  
牛乳 豚肉 牛肉 豆腐 生揚げ 油揚げ えのきたけ わらび  
納豆 なめこ にら  
<市産品>  
ごはん(はえぬき一等米) こめ粉コッペパン こめ粉パン  
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」に含まれるアレルギーはありません。  
「とり照焼き」に含まれるアレルギーは鶏肉、小麦、大豆です。  
「いかフライ」に含まれるアレルギーはいか、小麦、大豆です  
※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。

<学校より連絡>  
●今月のお弁当日は3回(15・16・17日)です。1・2年生は忘れないようにしましょう。  
●給食当番が一回りし、どのクラスも軌道に乗ることができました。今後も給食部を中心に、自分たちで動けるように頑張りましょう。めざせ毎日、7分通過45分いただきます！！  
●6月には市中総体があります。5月は、強い体を作ること意識し、食事内容を気にしてみましよう。結果を出すため資本は、自分の体です。自分に必要な栄養を適切に摂りましよう。