

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A	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		
			力や熱のもとになる	血やにくになる	体の調子をととのえる
1 (木)	ごはん 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 こんにやく 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 えのきたけ 干しいたけ れんこん
2 (金)	ごはん 中華スープ チーズチキン大葉巻き 梓三糸 (パンサンサー)	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 チキン大葉巻	キャベツ きゅうり にんじん ねぎ 白菜 干しいたけ
7 (水)	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	こんにやく 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
8 (木)	<こどもの日献立> たけのこごはん 庄内ふのみし汁 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
9 (金)	市産小麦コッペパン ★クリームスープ 白ごまフランクがチャッソースかけ 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 トマト
12 (月)	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
13 (火)	ごはん とり団子のスープ かにシューマイ ホイコーロー	750 27.7 19.2 3.1	じゃがいも でんぶん さとう 油 ごはん	豚肉 肉団子 牛乳 みそ かにシューマイ	キャベツ しょうが 玉ねぎ にんじん パプリカ ピーマン にんにく
14 (水)	ごはん ★ポークカレー 焼きかまチーズ 野菜サラダ 玉ねぎドレッシング	782 25.4 19.9 3.3	じゃがいも 油 カレーうどん ごはん ドレッシング	豚肉 牛乳 粉乳 チーズ 焼きかまチーズ	グリーンピース キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんじん にんにく
15 (木)	ごはん 豆腐のみそ汁 彩り厚焼たまご 牛肉とたけのこの煮物	760 27.3 25.6 2.9	こんにやく さとう ごはん	豆腐 油揚げ わかめ 牛肉 牛乳 みそ たまご	さやいんげん たけのこ 玉ねぎ にんじん
16 (金)	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 ほうさいキムチ 干しいたけ
19 (月)	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 えのきたけ 干しいたけ
20 (火)	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
21 (水)	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 ハヤシルウ 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
22 (木)	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 大根菜 にんじん 白菜
23 (金)	体育祭 (弁当日)				
26 (月)	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
27 (火)	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 にら にんじん
28 (水)	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
29 (木)	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	こんにやく 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
30 (金)	ごはん わかたけ汁 さばみそ煮 五目煮	752 28.5 22.4 3.1	こんにやく 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

※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べに

食材の中で、太字が地場産品べに！

<県産品>

牛乳 豚肉 牛肉 豆腐 生揚げ 油揚げ えのきたけ
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 大根菜

※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

「かしわもち」に含まれるアレルギーはありません。

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
アレルギーは、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。