

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

※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 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(はえぬき一等米) 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、
米、牛乳、大豆製品、もやしべこ！

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」に含まれるアレルギーは
りんご、ももです。

「セタデザート」に含まれるアレルギーはありません。
「緑豆はるさめ」に含まれるアレルギーはありません。

※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。