

6月 中学校献立表

第607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
2 (月)	ごはん 豚汁 ちくわ磯辺天ぶらしょうゆかけ 三色あえ	758 25.5 22.9 2.8	こんにゃく じゃがいも 油 ごはん	豆腐 油揚げ 豚肉 牛乳 みそ ちくわ	キャベツ ごぼう とうもろこし にんじん ねぎ
3 (火)	ごはん 蛋花湯 (タンホワタン) シューマイ 酢豚	788 27.9 21.6 3.4	でんぶん さとう 油 ごはん	豚もも肉 とり肉 卵 牛乳 シューマイ	グリーンピース しょうが たけのこ 玉ねぎ とうもろこし にんじん ねぎ 干しいたけ
4 (水)	ごはん 玉ねぎのみそ汁 肉だんご (3個) 五目きんぴら	759 24 21.3 3.3	こんにゃく さとう ごま 油 ごはん	油揚げ わかめ さつま揚げ 牛乳 みそ 肉だんご	さいいんげん ごぼう 玉ねぎ にんじん もやし
5 (木)	ごはん けんちん汁 あじ白しょうゆ焼き 豚肉と野菜の煮物	752 34.7 22.1 2.7	じゃがいも さとう ごはん	生揚げ 豚肉 とり肉 牛乳 あじ	さいいんげん キャベツ 小松菜 大根葉 玉ねぎ にんじん もやし
6 (金)	やまこめもちりパン 卵スープ えびカツ マカロニナポリタン	836 35 29.3 4.7	マカロニ でんぶん 油 やまこめもちりパン	ウインナー とり肉 卵 牛乳 えび	玉ねぎ にんじん パセリ ピーマン トマトピューレ
9 (月)	ごはん 庄内ふのみそ汁 ハバーグ 照焼きソース 五目豆	761 30.1 20.2 2.7	ふ こんにゃく でんぶん さとう ごはん	大豆 昆布 豆腐 ちくわ とり肉 牛乳 みそ ハンバーグ	ごぼう にんじん ねぎ えのきたけ 干しいたけ
10 (火)	＜中総体がんばれ献立＞ ごはん ★チキンカレー ひれ勝つ 野菜のかつお節あえ	827 29 23.4 2.9	じゃがいも 油 カレールウ ごはん	かつお節 とり肉 牛乳 粉乳 チーズ 豚肉	グリーンピース キャベツ 玉ねぎ にんじん もやし にんにく
11 (水)	ごはん なすのみそ汁 さけフライソースかけ ひじきの炒め煮	764 29.9 22.1 2.9	こんにゃく さとう 油 ごはん	豆腐 油揚げ ひじき さつま揚げ 豚肉 牛乳 みそ さけ	枝豆 なす にんじん ねぎ
12 (木)	ごはん 生揚げのみそ汁 とり照焼き 春雨サラダ	757 32.4 22.2 2.5	はるさめ さとう ごま油 ごはん	生揚げ 豚肉 牛乳 みそ とり肉	キャベツ きゅうり にんじん ねぎ しめじ
13 (金)	ごはん 中華スープ かつおメンチ ホイコーロー	755 25.4 21.3 2.8	でんぶん さとう 油 ごはん	わかめ 豚肉 とり肉 牛乳 みそ かつお	キャベツ しょうが 玉ねぎ にんじん ねぎ パプリカ ピーマン もやし 干しいたけ にんにく
18 (水)	ごはん かきたま汁 豚肉しょうが焼き 切干大根のごま酢あえ 型抜きチーズ	780 32.5 26.1 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 みそ 豚肉 チーズ	きゅうり 切干大根 にんじん ねぎ もやし
19 (木)	ごはん とりごぼう汁 さばみそ煮 わらびの煮物	767 28.2 25.1 3.1	こんにゃく さとう 油 ごはん	油揚げ さつま揚げ 豚肉 とり肉 牛乳 さば	キャベツ ごぼう にんじん わらび 干しいたけ
20 (金)	こめ粉食パン ★コーンスープ トマトミートオムレツ スパゲティサラダ アプリコットジャム	893 29.1 31.1 4.3	スパゲティ じゃがいも さとう 油 こめ粉食パン ジャム コーンポタージュ	とり肉 牛乳 粉乳 生クリーム 卵	キャベツ きゅうり 玉ねぎ とうもろこし にんじん パセリ
23 (月)	ごはん きのことわかめのスープ ささみカツ ★夏野菜のドライカレー	750 28.6 21.8 2.8	油 カレールウ ごはん	わかめ 牛挽肉 豚挽肉 とり肉 牛乳	セロリ 玉ねぎ トマト なす にんじん ピーマン もやし えのきたけ にんにく 干しいたけ マッシュルーム
24 (火)	ごはん もやしのみそ汁 豆腐ハンバーグ 肉じゃが	756 27.1 21 2.7	ふ じゃがいも でんぶん さとう ごはん	豚肉 牛乳 みそ 豆腐ハンバーグ	枝豆 玉ねぎ にんじん ねぎ もやし
25 (水)	ごはん 凍り豆腐のみそ汁 ししゃもフライ (2尾) すき昆布の煮物	769 27.8 23 2.7	こんにゃく さとう 油 ごはん	油揚げ 凍り豆腐 昆布 わかめ ちくわ 牛乳 みそ ししゃも	玉ねぎ にんじん
26 (木)	ごはん 華風スープ チーズチキン大葉巻き ナムル	735 25.7 22.6 2.1	でんぶん マロニー さとう ごま ごま油 油 ごはん	豆腐 とり肉 牛乳 チーズ チン大葉巻	セロリ チンゲンサイ にんじん ほうれん草 もやし 干しいたけ
27 (金)	ごはん わかめ入り豆腐スープ かに卵巻 野菜のオイスターソース炒め	741 27.7 21.2 3.2	でんぶん さとう ごま油 ごはん	豆腐 わかめ 豚肉 とり肉 牛乳 かに卵巻	キャベツ しょうが 玉ねぎ チンゲンサイ にんじん ねぎ もやし 干しいたけ
30 (月)	ごはん 山菜汁 ホキフライソースかけ おかひじきのおひたし ふりかけ (のり)	750 28 22.9 2.8	油 ごはん	生揚げ 豚肉 牛乳 みそ ホキ ふりかけ	おかひじき キャベツ ねぎ みず もやし わらび しめじ

※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 豆腐 生揚げ 油揚げ えのきたけ 小松菜
切干大根 わらび なす マッシュルーム おかひじき

＜市産品＞

ごはん(はえぬき一等米) やまこめもちりパン こめ粉食パン
もやし きゅうり 大根葉 セロリ

※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

マカロニナポリタンに使用する、「ウイナースライス」に含まれる
アレルゲンは、豚肉、鶏肉です。

「かに卵巻」に含まれるアレルゲンは卵、小麦、かに、大豆です。
「ふりかけ(のり)」に含まれるアレルゲンはありません。

学校より連絡＞

1学期7月5日キャンペーンのお知らせ