

1月 中学校献立表

第569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

28日(金)のごはんは雪若丸が登場します!

給食当番・週番	中B	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		
				カや熱のもとになる	血やにくになる	体の調子をととのえる
1 班	7 (金)	ごはん ワンタンスープ チキンメンチカツ ナムル	757 26.7 21.7 2.7	ワンタン さとう ごま 油 ごはん	わかめ 豚肉 牛乳 とり肉	にんじん ねぎ ほうれん草 もやし 干しいたけ
	11 (火)	ごはん とりごぼう汁 ししゃもフライ (2尾) 里いもの磯炊き	802 28.6 25.1 2.3	里いも さとう 油 ごはん	生揚げ 油揚げ ひじき 豚肉 とり肉 牛乳 ししゃも	さやいんげん ごぼう にんじん 白菜 みつば 干しいたけ
	12 (水)	ソフトめん みそ味 えびいかバーグ 中華サラダ	853 38.8 15.9 5.4	さとう 油 ソフトめん	わかめ 豚肉 牛乳 みそ えびいかバーグ	キャベツ きゅうり ザーサイ にんじん ねぎ ピーマン もやし 干しいたけ にんにく
	13 (木)	<七草献立> ごはん 納豆汁 たらフライ きんぴらごぼう キウイフルーツ	784 29.3 20.4 2.8	こんにやく さとう ごま 油 ごはん	豆腐 油揚げ 納豆 牛乳 みそ たら	ごぼう いもがら せり にんじん ねぎ キウイフルーツ
	14 (金)	<蔵王一中リクエストメニュー> さけわかめごはん わかめのみそ汁 とり照焼き ほうれん草ソテー カスタードプリン	811 31.9 23.7 4.4	じゃがいも 油 ごはん	豆腐 油揚げ わかめ ウインナー 牛乳 みそ とり肉 プリン さけ	とうもろこし にんじん ねぎ ほうれん草
	17 (月)	コッペパン 野菜スープ フランクフルソーゼ ポテトサラダ りんごジャム	903 29.2 41.4 4.1	じゃがいも マヨネーズ コッペパン ジャム	豚肉 牛乳 フランクフルソーゼ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんじん 干しいたけ
	18 (火)	ごはん 大根と牛肉の煮物 かんぱちフライ (2個) おひたし	843 29.8 29.7 3	さとう 油 ごはん	がんもどき 牛肉 牛乳 かんぱち	さやいんげん キャベツ 大根 にんじん もやし
	19 (水)	ソフトめん しょうゆ味 えびしんじょ包み焼き 華風ひたし	839 35.4 16.7 4.8	でんぷん さとう 油 ソフトめん	わかめ 豚肉 牛乳 えびしんじょ	キャベツ しょうが メンマ ねぎ ほうれん草 もやし
	20 (木)	ごはん かきたま汁 野菜入り信田煮 肉じゃが	768 30.2 21.4 2.8	じゃがいも でんぷん さとう ごはん	豆腐 豚肉 とり肉 卵 牛乳 信田煮	枝豆 玉ねぎ にんじん みつば
	21 (金)	<受験がんばれ献立> ごはん チキンカレー ひれカツ ゆでブロッコリー ハーフマヨネーズ	841 29.4 25.6 2.6	じゃがいも 油 カレールウ ごはん マヨネーズ	とり肉 牛乳 粉乳 チーズ 豚肉	グリーンピース 玉ねぎ にんじん ブロッコリー にんにく
	24 (月)	ごはん わかめ入り豆腐スープ れんこんとえび寄せ揚げ 春雨サラダ	766 25.6 22.3 2.8	でんぷん はるさめ さとう 油 ごはん	豆腐 わかめ とり肉 牛乳 えび	キャベツ きゅうり にんじん ねぎ もやし 干しいたけ れんこん
	25 (火)	<お正月献立> ごはん 雑煮 棒だら煮 豚肉と水菜のごまみそ炒め	783 30.8 15.2 2.8	白玉もち こんにやく でんぷん ごま 油 ごはん	豚もも肉 とり肉 牛乳 みそ 棒だら	キャベツ 水菜 ごぼう せり 大根 玉ねぎ にんじん
	26 (水)	ソフトめん たんめん味 豆腐シューマイ 三色あえ	832 33.8 16.5 4	でんぷん ソフトめん	いか 豚肉 牛乳 シューマイ	キャベツ 水菜 とうもろこし にんじん ねぎ 白菜 もやし 干しいたけ
	27 (木)	ごはん 青梗菜のスープ とり肉スパイス揚げ マカロニサラダ	818 25.9 32.2 2.5	マカロニ 油 マヨネーズ ごはん	豆腐 とり肉 牛乳	キャベツ きゅうり チンゲンサイ にんじん えのきたけ 干しいたけ
28 (金)	<雪若丸献立> ごはん すまし汁 ぶりフライ すき昆布の煮物	754 27.5 23.3 2.3	こんにやく さとう 油 ごはん	豆腐 昆布 かまぼこ ちくわ とり肉 牛乳 ぶり	にんじん みつば えのきたけ	
31 (月)	こめ粉コッペパン クリームシチュー トマトオムレツ 野菜サラダ 玉ねぎドレッシング	819 28.9 26.8 3.8	じゃがいも 油 こめ粉コッペパン ドレッシング クリームタージュ	とり肉 牛乳 粉乳 生クリーム チーズ オムレツ	グリーンピース キャベツ 水菜 玉ねぎ とうもろこし にんじん	

1
班

2
班

※太字は山形県産、山形市産の食材です。 ※主食のエネルギーは、ごはん357kcal、パン364kcal、ソフトめん552kcalです。
※食材は、入荷の都合により変更する場合があります。



今月の地場産品を紹介するベニ!
食材の中で、太字が地場産品ベニ!

- <県産品>
牛乳 卵 豚肉 牛肉 豆腐 油揚げ 生揚げ
えのきたけ いもがら
<市産品>
ごはん(はえぬき一等米) 大根 もやし
キウイフルーツ 納豆 せり

※年間を通して100%地場産は、
米、牛乳、卵、大豆製品、もやし ベニ!

新製品のアレルギー(表示義務・推奨の28品目)情報

今月の新製品のお知らせはありません。

※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。