

6月 中学校献立表

第574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

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
2 班	1 (水)	ごはん 豚汁 さんまごまみりん焼き 小松菜のからしあえ	750 28.6 24.4 2.7	こんにやく じゃがいも ごはん	豆腐 油揚げ 豚肉 牛乳 みそ さんま	キャベツ ごぼう 小松菜 にんじん ねぎ
	2 (木)	ごはん かきたま汁 いかサクサクフライ 五目豆 型抜チーズ	824 35.9 26.1 3.2	こんにやく でんぷん ごはん	大豆 昆布 豆腐 ちくわ とり肉 卵 牛乳 いか チーズ	ごぼう にんじん みつば 干しいたけ
	3 (金)	ごはん ハヤシチュー かにシューマイ ゆでブロッコリー マヨネーズ	818 25.9 25.2 3	じゃがいも 油 ハヤシルウ ごはん マヨネーズ	牛肉 牛乳 かにシューマイ	グリーンピース 玉ねぎ トマト にんじん ブロッコリー
	6 (月)	ごはん 山菜汁 メンチカツ 華風ひたし	776 26.8 24.8 3	油 ごはん	生揚げ 豚肉 牛乳 みそ メンチカツ	キャベツ ねぎ ほうれん草 みず もやし わらび しめじ
	7 (火)	ごはん みそけんちん汁 かつおフライ わらびの煮物	813 31.9 25.2 3.2	こんにやく さとう 油 ごはん	豆腐 油揚げ さつま揚げ 豚肉 牛乳 みそ かつお	小松菜 大根葉 にんじん 白菜 わらび
	8 (水)	ソフトめん みそ味 ちくわ磯辺天ぷら 野菜サラダ 青じそドレッシング	946 37.5 23.8 5.7	でんぷん 油 ソフトめん	豚肉 牛乳 みそ ちくわ	キャベツ きゅうり ザーサイ セロリ にんじん ねぎ ピーマン もやし 干しいたけ にんにく
	9 (木)	<中総体ががんばれ献立> ごはん チキンカレー ひれカツ 野菜のごまあえ ヨーグルト	942 34.2 29 3	じゃがいも さとう ごま 油 カレールウ ごはん	とり肉 牛乳 粉乳 チーズ 豚肉 ヨーグルト	グリーンピース キャベツ 玉ねぎ にんじん ほうれん草 にんにく
	10 (金)	ごはん なすのみそ汁 さわら梅みそ焼き ひじきの炒め煮 納豆 しょうゆ小袋	733 32.5 19.3 3.2	こんにやく さとう 油 ごはん	油揚げ 納豆 ひじき さつま揚げ 牛乳 みそ さわら	枝豆 玉ねぎ なす にんじん ねぎ
	13 (月)	こめ粉食パン コーンスープ ハンバーグソースかけ 春雨サラダ	922 34.6 32.1 5.3	じゃがいも はるさめ さとう 油 こめ粉食パン コーンポタージュ	とり肉 牛乳 粉乳 生クリーム ハンバーグ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ とうもろこし にんじん パセリ
	14 (火)	ごはん 白玉汁 さけチーズフライ 切干大根の煮物	771 24.7 19.5 2.6	白玉もち こんにやく さとう 油 ごはん	さつま揚げ とり肉 牛乳 さけチーズフライ	ごぼう 切干大根 にんじん 白菜 みつば
15 (水)	ごはん わらび汁 白身魚の甘酢あん わかめサラダ 玉ねぎドレッシング	753 25.9 22.5 2.9	でんぷん さとう 油 ごはん ドレッシング	生揚げ わかめ 豚肉 牛乳 みそ ホキ	キャベツ きゅうり ねぎ わらび しめじ	
1 班	16 (木)	ごはん ワンタンスープ 彩り厚焼たまご 豚丼	767 26.8 25.9 2.8	ワンタン こんにやく さとう ごはん	わかめ 豚肉 とり肉 牛乳 たまご	グリーンピース 玉ねぎ にんじん ねぎ もやし 干しいたけ
	17 (金)	ごはん えび団子のスープ とり肉竜田揚げ ナムル	772 27.4 24.3 3.2	小麦粉 でんぷん マロニー さとう ごま 油 ごはん	えび団子 とりもも肉 牛乳	しょうが チンゲンサイ にんじん 白菜 ほうれん草 もやし
	22 (水)	ごはん 青梗菜ときのこのスープ シューマイ (2個) ルーローハン	810 33.6 24.7 3.2	でんぷん さとう ごはん	豆腐 豚挽肉 とり肉 牛乳 シューマイ	しょうが たけのこ 玉ねぎ チンゲンサイ にんじん ねぎ 干しいたけ えのきたけ マッシュルーム
	23 (木)	ごはん 中華丼 うの花コロケ おかひじきのおひたし	765 28.4 20.3 3.1	でんぷん 油 ごはん	えび いか 豚もも肉 牛乳 うの花コロケ	おかひじき キャベツ しょうが たけのこ 白菜 チンゲンサイ にんじん もやし 干しいたけ
	24 (金)	ごはん とりごぼう汁 さばみそ煮 すき昆布の煮物	725 26.6 22 3	こんにやく さとう 油 ごはん	油揚げ 昆布 ちくわ とり肉 牛乳 さば	ごぼう にんじん 白菜 みつば 干しいたけ
	27 (月)	ごはん 蛋花湯 (タンホワタン) れんこんとえび寄せ揚げ 麻婆なす	801 30.2 22.7 3.4	でんぷん 油 ごはん	豚挽肉 とり肉 卵 牛乳 みそ えび	しょうが 玉ねぎ とうもろこし なす にんじん ねぎ れんこん 干しいたけ
	28 (火)	ごはん 細竹汁 チーズチキン大葉巻き 中華サラダ さくらんぼ (5個)	763 26.7 21.6 2.9	じゃがいも さとう 油 ごはん	豆腐 わかめ 身欠きにしん 牛乳 みそ チーズチキン大葉巻	キャベツ きゅうり 細竹 にんじん わらび さくらんぼ
29 (水)	ソフトめん ミートソース じゃこ天 海草サラダ 青じそドレッシング	944 35.9 18.4 5.9	油 ソフトめん ミートソース	海草 牛挽肉 豚挽肉 牛乳 じゃこ天	グリーンピース しょうが 玉ねぎ トマト にんじん もやし	
30 (木)	ごはん 豆腐のみそ汁 いわしオレンジ煮 肉じゃが	745 31.9 20.7 2.9	じゃがいも さとう ごはん	豆腐 油揚げ わかめ 豚肉 牛乳 みそ いわし	枝豆 玉ねぎ にんじん	

※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364kcal、ソフトめん552kcalです。



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 豆腐 油揚げ 生揚げ えのきたけ
納豆 大根葉 わらび みず マッシュルーム 小松菜
<市産品>
ごはん(はえぬき一等米) もやし きゅうり おかひじき
セロリ さくらんぼ

※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

「いわしオレンジ煮」に含まれるアレルゲンは、小麦、大豆、オレンジです。

「いかサクサクフライ」に含まれるアレルゲンは、小麦、大豆、いかです。

※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。