

5月 中学校献立表

第573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		
				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
2 班	2 (月)	ソフトめん カレー味 モーカフライ おひたし	922 36.6 21.8 4.8	でんぷん さとう 油 カレールウ ソフトめん	豚肉 牛乳 モーカ	玉ねぎ にんじん ねぎ ほうれん草 もやし 干しいたけ
	6 (金)	ごはん もやしのみそ汁 彩り厚焼たまご 豚丼	854 33.5 29.3 4.6	ふ こんにやく さとう ごはん	豚肉 牛乳 みそ 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
	9 (月)	ごはん えび団子のスープ メンチカツ 五目豆	801 27 22.8 3.1	こんにやく マロニー 油 ごはん	大豆 昆布 えび団子 ちくわ とり肉 牛乳 メンチカツ	ごぼう チンゲンサイ にんじん 白菜 干しいたけ
	10 (火)	<こどもの日献立> わかめごはん すまし汁 かつおフライ 菜の花のあえもの かしわもち	797 30.8 18.5 3.4	油 ごはん かしわもち	豆腐 かまぼこ とり肉 牛乳 かつお わかめ	キャベツ 菜の花 にんじん みつば えのきたけ
	12 (木)	ごはん 豆腐のみそ汁 れんこんとえび寄せ揚げ ひじきの炒め煮	751 28.8 21.1 3.5	こんにやく さとう 油 ごはん	豆腐 油揚げ ひじき わかめ さつま揚げ 牛乳 みそ えび	枝豆 玉ねぎ にんじん れんこん
	13 (金)	ごはん 青梗菜ときのこのスープ ハンバーグ ケチャップソースかけ ポテトサラダ	808 24.7 28.4 2.5	じゃがいも さとう 油 マヨネーズ ごはん	豆腐 とり肉 牛乳 ハンバーグ	きゅうり チンゲンサイ にんじん えのきたけ 干しいたけ トマトピューレ
1 班	16 (月)	こめ粉コッペパン グリーンスープ 白ごまフランク 小松菜とツナのソテー	868 36.2 32.5 3.9	じゃがいも 油 こめ粉コッペパン クリームチーズ	まぐろ 豚肉 牛乳 粉乳 生クリーム 白ごまフランク	グリーンピース 小松菜 玉ねぎ とうもろこし にんじん
	17 (火)	ごはん ポークカレー いかフリッター(2個) 拌三糸(パンサンデー)	907 26.7 31.2 3	じゃがいも はるさめ さとう 油 カレールウ ごはん	豚肉 牛乳 粉乳 チーズ いか	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
	18 (水)	ごはん とりごぼう汁 さわら梅みそ焼き 切干大根の煮物 納豆 しょうゆ小袋	752 33.2 20.5 2.8	こんにやく さとう 油 ごはん	油揚げ 納豆 とり肉 さつま揚げ 牛乳 さわら	ごぼう 切干大根 にんじん 白菜 みつば 干しいたけ
	19 (木)	2. 3年生のみ ごはん 蛋花湯(タンホワタン) 豆腐シューマイ いかとえびのチリソース煮 あまなつかん	784 32.5 18.5 2.9	でんぷん さとう 油 ごはん	えび いか とり肉 卵 牛乳 シューマイ	グリーンピース しょうが 玉ねぎ とうもろこし にんじん ねぎ あまなつかん トマトピューレ
	20 (金)	ごはん もうそう汁 ホキ磯辺フライ きんぴらごぼう	759 28.1 21.3 3.1	さとう ごま 油 ごはん	生揚げ 豚肉 牛乳 みそ ホキ	ごぼう たけのこ にんじん 干しいたけ
	23 (月)	ごはん じゃがいもスープ チキンメンチカツ 野菜のごまあえ	759 25.2 20.4 2.7	じゃがいも さとう ごま 油 ごはん	とり肉 牛乳	キャベツ 玉ねぎ とうもろこし にんじん ほうれん草 干しいたけ
	24 (火)	ごはん 牛肉とたけのこの煮物 ほうれん草オムレツ おかひじきのおひたし	774 27.3 24.7 2.6	こんにやく さとう ごはん	牛肉 牛乳 オムレツ	さやいんげん おかひじき キャベツ たけのこ 玉ねぎ にんじん
	26 (木)	ごはん みそけんちん汁 あじ照焼き わらびの煮物	715 31.8 19.3 3.4	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 あじ	小松菜 大根葉 にんじん 白菜 わらび
27 (金)	ごはん にらたま汁 さばごまみりん焼き 肉じゃが	833 32.6 28.7 2.9	じゃがいも でんぷん さとう ごはん	豆腐 豚肉 卵 牛乳 さば	枝豆 玉ねぎ たら にんじん	
2 班	30 (月)	黒パン ミネストローネ とり肉スパイス揚げ 野菜サラダ ごまドレッシング	805 31 27.6 3.7	マカロニ じゃがいも 油 黒さとう パン ドレッシング	豚肉 牛乳 とり肉	キャベツ 玉ねぎ とうもろこし トマト にんじん ブロッコリー
	31 (火)	ごはん 中華スープ 春巻 ルーローハン	768 25.4 24.7 2.7	でんぷん さとう 油 ごはん 春巻	わかめ 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 もやし 干しいたけ

※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べに!
食材の中で、太字が地場産品べに!

<県産品>
牛乳 卵 豚肉 牛肉 豆腐 油揚げ 生揚げ えのきたけ 納豆
小松菜 大根葉 わらび
<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

※年間を通して100%地場産は、
米、牛乳、卵、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」に含まれるアレルゲンはありません。
いかとえびのチリソース煮に使用してる「カンシャオシャーレン」に
含まれるアレルゲンは、小麦、大豆、鶏肉、りんごです。

※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。