

7月 小学校献立表

第708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

実施日	献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き			栄 養 量				今月の献立より
		たんぱく質・糖質・脂質・ビタミン・ミネラル	たんぱく質・糖質・脂質・ビタミン・ミネラル	たんぱく質・糖質・脂質・ビタミン・ミネラル	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	
1 水	〈たなばたごはん〉 なめしぎょうにゅう ステラスープほしのコロック あまのがわサラダ たなばたデザート	ごはん マカロニ コロック 油 はるさめ ごま油 さとう ゼリー	牛乳 とり肉	広島菜 にんじん キャベツ 玉ねぎ オクラ	675	16.8	18.6	2.8	七夕献立 7月7日は七夕です。昔は星がよよく見える8月のはじめに七夕のお祝いをしていたことから、星まつりとも言われています。 七夕の日は、天の川をへだてて、彦星と織姫が年に一度夜に出会うという伝説があります。織姫は、はた織りがじょうずだったことから、裁縫がじょうずになりますようにと願いをこめて、野菜やくだもの、そうめん、麦などをお供えする習慣がありました。また、願いごとを書いた短冊や色紙などを笹の葉につるして川に流し、一年の悪いことが全部水に流れるように祈りました。 みなさんも七夕の夜空を見上げてみましょう。天の川が見えるかもしれませんね。  ☆☆☆☆☆☆ 高瀬小のメニュー 高瀬小のみなさんが考えてくれたメニューです。 『全校生にアンケートを行い、人気のメニューを取り入れました。おいしいだけでなく、栄養/バランスもよくなるように考えました。おいしく楽しく食べてもらえたらうれしいです。』 高瀬小のみなさんより  夏休みの過ごし方 夏休みがもうすぐ始まります。長い休みでの生活習慣や食生活の乱れは、体調を崩したり、病気の原因になったりします。元気で楽しい夏休みを送るために、規則正しい生活と食事を心がけましょう。 1. 早起きをして朝ごはんを食べましょう 2. バランスよく色々な食材を食べましょう 3. 甘いもののとりすぎに注意しましょう 4. 夜ふかしをせず、早めに寝ましょう これらのことを守り、夏休み明けに元気に登校しましょう！ 
2 木	ごはん ぎょうにゅう たまごスープ コーンフライ ★なつやすみのドライカレー	ごはん でんぶん 油 カレールー	牛乳 とり肉 卵 牛肉 豚肉	玉ねぎ にんじん パセリ しいたけ コーンフライ ピーマン セロリ 豆	675	23.2	22.3	2.3	
3 金	ごはん ぎょうにゅう みそワタンスープ とりりやき かふうひたし	ごはん ワンタン ごま油 ごま	牛乳 豚肉 みそ とり肉 わかめ	にんじん ねぎ 玉ねぎ しいたけ にんにく キャベツ もやし	597	26.0	17.3	2.1	
6 月	ごはん ぎょうにゅう さんざいじる ホキフライソースかけ おひたし	ごはん 油	牛乳 豚肉 生揚げ みそ ホキ	みず わらび しめじ ねぎ ほうれん草 もやし	600	22.6	18.3	2.2	
7 火	しさんこむぎしよくパン ぎょうにゅう ★ミネストローネ チーズチキンのオープンやき やさしいサラダドレッシングあえ アプリコットジャム	市産小麦食パン ジャがいも マカロニ さとう 油 ジャム	牛乳 豚肉 とり肉 チーズ	にんじん キャベツ 玉ねぎ ブロッコリー トマト セロリ とうもろこし	620	24.6	20.9	3.2	
8 水	ごはん ぎょうにゅう わかめいりとうふスープ シューマイ とりじゃがキムチ	ごはん ごま油 でんぶん じゃがいも さとう	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ シューマイ とり肉	にんじん ねぎ もやし しいたけ 玉ねぎ キムチ	607	22.6	16.6	2.2	
9 木	ごはん ぎょうにゅう とんじる かつおメンチ ごもくきんぴら	ごはん こんにゃく じゃがいも 油 さとう ごま	牛乳 豚肉 豆腐 みそ かつお さつま揚げ	にんじん ねぎ ごぼう さやいんげん	630	21.8	18.4	2.4	
10 金	〈高瀬小のメニュー〉 ごはん ぎょうにゅう ★なつやすみのドライカレー チーズチキンおはまき ★フルーツポンチ	ごはん ジャがいも 油 カレールー ゼリー	牛乳 豚肉 チーズ 脱脂粉乳 チーズチキン大葉巻き	かぼちゃ トマト にんじん ピーマン 玉ねぎ 豆 にんにく 人参 黄桃 白桃 ラフランス レモン	768	24.4	24.8	2.2	
13 月	ごはん ぎょうにゅう とりごぼしる かにたまごまき キャベツとわかめのごまずあえ ふりかけ(おかか)	ごはん さとう ごま油	牛乳 とり肉 油揚げ かに卵巻 わかめ ふりかけ	にんじん ごぼう 白菜 しいたけ キャベツ セロリ もやし	586	21.3	16.8	2.8	
14 火	ごはん ぎょうにゅう なまあげのみそしる さばうまみほしやき オクラいりおひたし	ごはん	牛乳 生揚げ 豚肉 みそ さば	しめじ ねぎ キャベツ オクラ	600	25.4	23.9	2.1	
15 水	ごはん ぎょうにゅう なすのみそしる ひれカツソースかけ さわやかサラダ	ごはん 油 はるさめ ごま油 さとう	牛乳 油揚げ みそ 豚肉	豆 玉ねぎ ねぎ セロリ キャベツ にんじん レモン	606	22.0	16.1	2.0	
16 木	ごはん ぎょうにゅう すましじる ふたにくみそやき ひじきのいために	ごはん ふ こんにゃく 油 さとう	牛乳 とり肉 かまぼこ 豆腐 わかめ さつま揚げ ひじき	にんじん 枝豆	602	24.4	18.7	2.4	
17 金	ごはん ぎょうにゅう ちゅうかスープ モーカフライソースかけ ホイコーロー	ごはん 油 さとう でんぶん	牛乳 豚肉 わかめ モーカ みそ	にんじん ねぎ もやし しいたけ キャベツ 玉ねぎ ピーマン パプリカ しょうが にんにく	606	23.0	16.8	2.3	
21 火	しさんこむぎしよくパン ぎょうにゅう ★クリームスープ ルバーブ・グァバ・ソースかけ かいそうサラダ あおじそドレッシング	市産小麦食パン クリームポタージュ さとう 油 ドレッシング	牛乳 とり肉 生クリーム 脱脂粉乳 パンバーグ 海草	キャベツ にんじん 玉ねぎ トマトピューレー もやし	629	25.6	21.2	3.8	
22 水	ごはん ぎょうにゅう サンダータン にくだんご(2こ) ちゅうかサラダ	ごはん でんぶん ごま油 さとう	牛乳 豚肉 卵 豆腐 肉だんご わかめ	たけのこ ねぎ にんじん しいたけ キャベツ セロリ	601	19.9	18.3	2.8	
23 木	ごはん ぎょうにゅう こおりどうふのみそしる あじフライソースかけ ごもくに	ごはん 油 ジャがいも こんにゃく さとう	牛乳 凍り豆腐 油揚げ わかめ みそ あじ とり肉 ちくわ	玉ねぎ ごぼう にんじん しいたけ	635	25.3	18.1	2.5	
24 金	ごはん ぎょうにゅう きのことわかめのスープ ちくわいそべてんぷらしょうゆかけ なすのいために	ごはん 油 でんぶん	牛乳 とり肉 わかめ ちくわ 豚肉	しいたけ マッシュルーム えのきだけ 大根 豆 玉ねぎ にんじん 枝豆	634	21.2	20.6	2.9	
27 月	ごはん ぎょうにゅう キャベツのみそしる いるどりあつやきたまご ぶたどん	ごはん こんにゃく さとう	牛乳 油揚げ わかめ みそ 卵 豚肉	キャベツ 玉ねぎ グリンピース にんじん しいたけ	651	23.8	23.4	2.7	
28 火	ごはん ぎょうにゅう キムチスープ ぎょうざ チャブチ	ごはん ごま油 はるさめ さとう でんぶん	牛乳 とり肉 豆腐 みそ ぎょうざ 豚肉	キャベツ にんじん えのきだけ ねぎ キムチ にんにく 玉ねぎ たけのこ ピーマン もやし しいたけ しょうが	623	22.3	17.9	2.5	
29 水	ごはん ぎょうにゅう けんちんじる チキンカツ やさしいおかかあえ	ごはん ジャがいも 油	牛乳 豚肉 生揚げ みそ とり肉 かつお	小松菜 ごぼう キャベツ にんじん もやし	606	24.6	17.6	1.9	



新製品アレルギー（表示義務・推奨の28品目）情報	
新製品	アレルギー
セタデザート	なし
コーンフライ	小麦・乳・大豆・鶏肉・セラチン
チーズチキンのオーブン焼き	小麦・乳・大豆・鶏肉
さばうまみ干し焼き	さば・小麦・大豆
チキンカツ	鶏肉・小麦・大豆

※成分やメーカーが変わった場合は、同じ製品でもお知らせします。

★：スプーンを使うと食べやすいメニューです。

※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。

6月 小学校献立表

第707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

実施日		こんだて 献立名		おもな材料とその働き			栄養量				こんげつ　こんだて 今月の献立より	
				あつちから 熱や力になるもの (きいろのたべもの)	ち　にく　ほね 血・肉・骨になるもの (あかのたべもの)	からだをよし 体の調子をととのえるもの (みどりのたべもの)	17kcal (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)		
1	月	ごはん　ぎゅうにゅう　★ポークカレー とうふシューマイ わかめサラダドレッシングあえ	ごはん　じゃがいも　油 カレールウ　さとう	牛乳　豚肉　脱脂粉乳　チーズ 豆腐シューマイ　わかめ	グリンピース　にんじん 玉ねぎ　にんにく　キャベツ きゃうり　もやし	672	20.9	20.0	2.6	こんだて　べん ワールドカップ献立　オランダ編 アメリカ、カナダ、メキシコの3か国で共同開催される サッカーワールドカップ北中米大会が開幕します。日本がオ ランダと初戦を迎えることにちなんで、オランダの料理が給 食に登場します。トマトンスープはオランダの家庭料理 で、肉団子入りのトマトスープです。ケベリングはオランダ 名物の白身魚フライです。また、いちごジャムのいちごは江 戸時代末期にオランダから日本に伝わりました。みんなで ワールドカップ献立を食べて、選手を応援しましょう。		
4	木	ごはん　ぎゅうにゅう かふうスープ　はるまき すりほしだいこんのごまずあえ ふりかけ(おさかな)	ごはん　マロニー　ごま油 でんぶん　春巻　油　さとう	牛乳　とり肉　豆腐　わかめ ふりかけ	チンゲンサイ　にんじん　ねぎ 白菜　しいたけ　切干大根 きゃうり　もやし	695	18.1	18.6	2.4			
5	金	ごはん　ぎゅうにゅう もやしのみそしる あじしおこうじつけやき ごもくまめ	ごはん　ふ　こんにやく	牛乳　みそ　あじ　大豆　昆布 とり肉　ちくわ	もやし　ねぎ　ごぼう にんじん　しいたけ	570	26.7	13.3	2.1			
8	月	ごはん　ぎゅうにゅう にらたまじる　ぎょうざ ★マーボーナス	ごはん　でんぶん　ごま油	牛乳　豆腐　卵　ぎょうざ 豚肉　みそ	にら　にんじん　しょうが なす　玉ねぎ　しいたけ	583	22.1	16.2	2.3			
9	火	<ワールドカップこんだて　オランダへん> こめこしよパン　ぎゅうにゅう トマトンスープ　ケベリング やさいサラダドレッシングあえ いちごジャム	こめ粉食パン　じゃがいも　油 さとう　ジャム	牛乳　とり肉団子　ホホキ	にんじん　玉ねぎ　トマト キャベツ　きゃうり とうもろこし	654	23.3	23.0	3.2			たけなすやさい 楯山小のクイズメニュー 楯山小のみなさんが考えてくれたメニューです。 『山形のおいしいお米が進むメニューを考えました。魚の摂 取量を、おいしいお米で多く取り入れられるのといと思い ました。デザートもつけて、楽しみも取り入れたメニューで す。5年生にアンケートをとり、給食委員会で栄養バランス を考えました。ぜひ楽しんで食べてください。』 楯山小のみなさんより
10	水	<楯山小のクイズメニュー> ごはん　ぎゅうにゅう とうじる　さばみそに はるさめサラダ クレープ(チョコ)	ごはん　こんにやく じゃがいも　はるさめ　ごま油 さとう　クレープ	牛乳　豚肉　豆腐 油揚げ　みそ　さば	にんじん　ごぼう　ねぎ きゃうり　キャベツ	726	27.9	22.7	2.6			
11	木	ごはん　ぎゅうにゅう とりごぼうじる あつやきたまご ひじきのいために	ごはん　こんにやく 油　さとう	牛乳　とり肉　油揚げ　卵 さつま揚げ　ひじき	にんじん　ごぼう　キャベツ しいたけ　枝豆	580	20.9	15.9	2.5			
12	金	ごはん　ぎゅうにゅう なまあげのみそしる とりてりやき やさしいしおこんぶあえ	ごはん　ごま油	牛乳　生揚げ　豚肉　みそ とり肉　塩こんぶ	えのきたけ　ねぎ　キャベツ にんじん　もやし	608	27.9	19.2	2.1			
15	月	ごはん　ぎゅうにゅう　すましじる さわらさいきょうやき カレーきんぴら さくらんぼ(3こ)	ごはん　油　さとう	牛乳　とり肉　かまぼこ　豆腐 さわら　豚肉	にんじん　みつば　えのきたけ ごぼう　さやいんげん さくらんぼ	608	26.7	16.8	1.8	さくらんぼ 「さくらんぼ」は山形を代表するくだものです。 さくらんぼの種類には、6月はじめに収穫される「紅さや か」、6月中旬に収穫される「佐藤錦」「高砂」、6月末 ごろに収穫される「紅秀峰」「ナボレオン」のほか、新品種 の「やまがた紅王」などがあります。 今日のさくらんぼの種類は「佐藤錦」で、山形市でとれた ものです。大きな粒で甘みが多く、さくらんぼの中でも最高 級品といわれています。山形の初夏の味「さくらんぼ」、ど うぞ味わってください。		
16	火	ごはん　ぎゅうにゅう ★ハヤシチュー ほうれんそうオムレツ ゆでブロッコリー　ごまドレッシング	ごはん　じゃがいも　油 ハヤシフレーク ドレッシング	牛乳　牛肉　オムレツ	グリンピース　トマト にんじん　玉ねぎ ブロッコリー	669	20.8	22.7	2.1			
17	水	ごはん　ぎゅうにゅう わかめいりとうふスープ いかメンチソースかけ　ナムル	ごはん　ごま油　でんぶん　油 さとう　ごま	牛乳　とり肉　豆腐　わかめ いか	にんじん　ねぎ　もやし しいたけ　ほうれん草	599	20.4	17.4	2.2			
18	木	ごはん　ぎゅうにゅう みそけんちんじる とうふハンバーグ やさしいのいそかあえ	ごはん　さとう　でんぶん	牛乳　豚肉　豆腐　油揚げ みそ　とうふハンバーグ のり	大根葉　小松菜　大根 にんじん　ほうれん草　もやし	616	23.5	20.7	2.3			
19	金	ごはん　ぎゅうにゅう しょうないふのみそしる ししゃもフライ(1ひ) さっぱりにくじゃが	ごはん　ふ　油　じゃがいも さとう	牛乳　豆腐　みそ　ししゃも とり肉	しめじ　ねぎ　にんじん 玉ねぎ　枝豆　しょうが	629	24.3	17.4	2.0			さくらんぼ さくらんぼ
22	月	ごはん　ぎゅうにゅう たまねぎのみそしる にくだんご(2こ) すきこんぶのもの	ごはん　こんにやく 油　さとう	牛乳　油揚げ　わかめ　みそ 肉だんご　凍り豆腐　こんぶ	玉ねぎ　もやし　にんじん	597	19.8	17.5	3.0			
23	火	<ワールドカップこんだて　アメリカへん> しさんこむぎコッペパン　ぎゅうにゅう ★コーンチャウダー しるごまフランク　ポークビーンズ	市産小麦コッペパン じゃがいも コーンポタージュ　油	牛乳　生クリーム　脱脂粉乳 白ごまフランク　豚肉　大豆	パセリ　にんじん　玉ねぎ コーンペースト　ピーマン にんにく　トマト	733	28.9	28.7	3.5			
24	水	ごはん　ぎゅうにゅう　ワナタンスープ れんこんとえびよせあげ ちゅうかサラダ	ごはん　ワナタン　油 ごま油　さとう	牛乳　豚肉　わかめ えび　れんこん	にんじん　ねぎ　もやし しいたけ　キャベツ　きゃうり	608	21.3	17.2	2.3			
25	木	ごはん　ぎゅうにゅう わかめのみそしる ぶたにくしょうがやき　ごもくに	ごはん　じゃがいも こんにやく　さとう	牛乳　豆腐　油揚げ　わかめ みそ　豚肉　とり肉　ちくわ	えのきたけ　ねぎ　ごぼう にんじん　しいたけ	628	26.6	19.4	2.5	こんだて　べん ワールドカップ献立　アメリカ編 アメリカ、カナダ、メキシコの3か国で共同開催される サッカーワールドカップ北中米大会にちなんで、アメリカの 料理が給食に登場します。コーンチャウダーはアメリカでと てもポピュラーなスープでたっぷりのコーンと牛乳、生ク リームを使ったクリームスープです。ポークビーンズはアメ リカの家料理で、豚肉と大豆をトマト味で煮込んだ料理で す。みんなでワールドカップ献立を食べて、選手を応援しま しょう。		
26	金	ごはん　ぎゅうにゅう さんさいじる まぐろカツソースかけ やさしいのおかあえ	ごはん　油	牛乳　豚肉　生揚げ　みそ まぐろ　かつお	みず　わらび　しめじ　ねぎ ほうれん草　にんじん キャベツ	620	22.7	19.0	2.2			
29	月	ごはん　ぎゅうにゅう さわにわん　メンチカツ わらびのもの	ごはん　油 こんにやく　さとう	牛乳　とり肉　かまぼこ メンチカツ　さつま揚げ	大根　にんじん　たけのこ しいたけ　ねぎ　わらび	646	21.1	20.2	2.6			
30	火	ごはん　ぎゅうにゅう じゃがいものみそしる いわしうめ こおりとうふのもの	ごはん　じゃがいも こんにやく　さとう	牛乳　油揚げ　わかめ　みそ いわし　凍り豆腐　とり肉 ちくわ	ねぎ　ごぼう　にんじん さやいんげん　しいたけ	597	25.6	14.4	2.6			



新製品アレルギー（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、同じ製品でもお知らせします。

※さくらんぼは、入荷の都合により日付を変更する場合があります。

★：スプーンを使うと食べやすいメニューです。

※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。