

# 9月 献立表

## <中学校>

### Aブロック

(エネルギー kcal, たんぱく質 g)

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
9/1 ごはん わかめのみそ汁 とり照焼き 野菜のごまあえ  719Kcal 32.5g	9/2 ごはん 庄内ふのみそ汁 かつおフライソースかけ オクラ入りおひたし  744Kcal 31.2g	9/3 ごはん きのことわかめのスープ ほうれん草オムレツ 夏野菜のドライカレー  770Kcal 26.7g	9/4 ごはん 豚汁 ちくわ磯辺天ぷらしょうゆかけ 中華サラダ  769Kcal 25.6g	9/5<万博献立 フランス編> 市産小麦食パン ジュリエンヌスープ コロケソースかけ ラトウユ ラ・フランスジャム  788Kcal 24.3g
9/8 ごはん 豆腐のみそ汁 さば昆布しょうゆ焼き ひじきの炒め煮 なし  798Kcal 29.8g	9/9 ごはん にらたま汁 豆腐ハンバーグ キャベツとわかめのごま酢あえ  726Kcal 26.9g	9/10<万博献立 韓国編> ごはん キムチスープ 春巻 チャプチェ  833Kcal 23.5g	9/11 ごはん もやしのみそ汁 ほっけフライソースかけ とりごぼう炒め  738Kcal 26g	9/12 ごはん 生揚げのみそ汁 あじ白しょうゆ焼き 春雨サラダ  737Kcal 30.4g
9/15  休 日	9/16<二中リクエストメニュー> ごはん ポークカレー チーズチキン大葉巻き フルーツポンチ  899Kcal 27.2g	9/17<山形市産野菜たっぷり献立> ごはん キャベツのみそ汁 ししゃもフライ(2尾) じゃが豚キムチ  822Kcal 29.4g	9/18 ごはん ワンタンスープ 厚焼たまご ルーローハン  755Kcal 29.7g	9/19 市産小麦コッペパン クリームスープ とり肉スパイス揚げ 海草サラダ 青じそドレッシング  766Kcal 32.3g
9/22 ごはん 玉ねぎのみそ汁 豚肉しょうが焼き 凍り豆腐の煮物  718Kcal 29.1g	9/23  休 日	9/24 ごはん えび団子のスープ まぐろカツソースかけ なすの炒め煮 ぶどう(2粒)  794Kcal 27.3g	9/25 菜めし わかめ入り豆腐スープ シューマイ(2個) ナムル  737Kcal 26.5g	9/26 ごはん きのこと汁 いかメンチ 野菜のからしあえ  748Kcal 26g
9/29  新人戦代休	9/30  新人戦代休			

Aブロック学校 第一中, 第三中, 第六中, 第九中, 第十中, 蔵王一中, 蔵王二中

Bブロック学校 第二中, 第四中, 第五中, 第七中, 第八中, 金井中, 高楯中, 山寺中

※ Bブロックの学校は, Aブロックの献立が1日ずつずれた献立です。ただし, 9月1日は26日の献立がくり上がります。

# 8月 献立表

<中学校>

## Aブロック

(エネルギー kcal, たんぱく質 g)

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
8/25 ごはん みそワタンスープ チキンカツソースかけ 拌三糸(バンサンスー)	8/26 ごはん なすのみそ汁 いかフリッター(3個) 五目煮 味付のり	8/27 ごはん かきたま汁 さばごまみりん焼き 切干大根の煮物	8/28 ごはん 夏野菜のカレー ショウロンポウ お豆のサラダ	8/29 ごはん すまし汁 いわし梅煮 豚肉と野菜のみそ炒め
737Kcal 26.5g	809Kcal 29.9g	763Kcal 33.2g	793Kcal 25.8g	727Kcal 30.8g

Aブロック学校 第一中, 第三中, 第六中, 第九中, 第十中, 蔵王一中, 蔵王二中

Bブロック学校 第二中, 第四中, 第五中, 第七中, 第八中, 金井中, 高楯中, 山寺中

※ Bブロックの学校は, Aブロックの献立が1日ずつずれた献立です。ただし, 8月25日は29日の献立がくり上がります。