

7月 中学校献立表

第618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 TEL.644-4326

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
		なつちから 熱や力になるもの (きいろのたべもの)	ち にく ばね 血・肉・骨になるもの (あかのたべもの)	からだちよし 体の調子をととのえるもの (みどりのたべもの)	1杯分 (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	
中A									
1 水	ごはん 牛乳 生揚げのみそ汁 ショウロンボウ(2個) とりじゃがキムチ	ごはん じゃがいも さとう	牛乳 生揚げ 豚肉 みそ ショウロンボウ とり肉	えのきだけ ねぎ にんじん 玉ねぎ キムチ	742	27.2	17.6	2.9	七夕献立 7月7日は七夕です。昔は星がよく見える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。 七夕の日には、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。
2 木	ゆかりごはん 牛乳 ステラスープ 皇のコロッケ 天の川サラダ 七夕デザート	ごはん マカロニ コロッケ 油 はるさめ ごま油 さとう ゼリー	牛乳 とり肉	しそ にんじん キャベツ 玉ねぎ セロリ オクラ	782	19.6	19.6	3.4	
3 金	市産小麦コッペパン 牛乳 ★クリームスープ えびカツ スパゲティナポリタン	市産小麦コッペパン クリームポタージュ 油 スパゲティ	牛乳 とり肉 生クリーム 脱脂粉乳 えび ウインナー	キャベツ にんじん 玉ねぎ トマトピューレー ビーマン	838	30.3	27.8	4.4	
6 月	ごはん 牛乳 さつま汁 あじ塩こうじ漬焼き なすの炒め煮	ごはん じゃがいも 油 でんぶん	牛乳 とり肉 生揚げ みそ あじ 豚肉	にんじん ごぼう ねぎ ねぎ 玉ねぎ 枝豆	702	31.2	18.1	2.6	
7 火	ごはん 牛乳 豚汁 チーズチキン大葉巻き ゆでブロッコリー フレンチドレッシング クレープ(チョコ)	ごはん こんにゃく じゃがいも 油 ドレッシング クレープ	牛乳 豚肉 豆腐 みそ チーズチキン大葉巻き	にんじん ごぼう ねぎ ブロッコリー	848	28.0	29.5	2.2	
8 水	ごはん 牛乳 キャベツのみそ汁 厚焼たまご 豚丼	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 グリーンピース にんじん しいたけ	704	26.9	18.5	3.0	
9 木	ごはん 牛乳 なすのみそ汁 とり肉スパイス揚げ オクラ入りおひたし ふりかけ(おかか)	ごはん 油	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ みそ とり肉 ふりかけ	ねぎ ねぎ キャベツ オクラ	722	30.2	21.1	2.6	
10 金	ごはん 牛乳 山菜汁 あじフライソースかけ 五目煮	ごはん じゃがいも 油 こんにゃく さとう	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ みそ あじ とり肉 ちくわ	みず わらび しめじ ねぎ ごぼう にんじん しいたけ	786	30.0	22.8	2.9	
13 月	ごはん 牛乳 きのこ汁 豚肉みそ焼き さわやかサラダ	ごはん はるさめ ごま油 さとう	牛乳 とり肉 豆腐 豚肉	ねぎ しめじ なめこ じゃがいも キャベツ にんじん レモン	720	26.4	20.8	2.5	
14 火	ごはん 牛乳 沢煮焼 コロッケソースかけ カレーさんびら	ごはん コロッケ 油 さとう	牛乳 とり肉 かまぼこ 豚肉	大根 にんじん たけのこ しいたけ ねぎ ごぼう さやいんげん	770	21.2	22.7	2.4	
15 水	ごはん 牛乳 中華スープ 春巻 野菜のオイスター炒め	ごはん 春巻 油 ごま油 さとう でんぶん	牛乳 とり肉 わかめ 豚肉 えび	にんじん ねぎ もやし しいたけ 玉ねぎ キャベツ チンゲンサイ しょうが	795	23.7	19.3	2.9	六中リクエストメニュー 六中のみなさんが考えてくれたメニューです。 『給食委員会でアンケートをとったり、意見をきいて決めました。まだまだ暑い日が続きます。暑さに負けないように、食欲を刺激し、スタミナをつけてのりきれるように、との思いでメニューの内容を考えました。』 六中のみなさんより
16 木	ごはん 牛乳 じゃがいものみそ汁 肉だんご(3個) 野菜の塩昆布あえ	ごはん じゃがいも ごま油	牛乳 油揚げ わかめ みそ 肉だんご 塩こんぶ	ねぎ キャベツ もやし にんじん	732	23.3	20.5	3.0	
17 金	市産小麦食パン 牛乳 卵スープ チーズチキンのオープン焼き ラタトゥイユ アプリコットジャム	市産小麦食パン でんぶん 油 さとう ジャム	牛乳 卵 とり肉 チーズ ウインナー	玉ねぎ にんじん パセリ しいたけ ねぎ パプリカ ブロッコリー トマト にんにく	754	31.7	25.8	4.1	
21 火	ごはん 牛乳 ワンタンスープ いかメンチ 麻婆なす	ごはん ワンタン 油 でんぶん ごま油	牛乳 とり肉 わかめ いか 豚肉 みそ	にんじん ねぎ もやし しいたけ しょうが ねぎ 玉ねぎ	754	23.9	19.9	3.3	
22 水	ごはん 牛乳 ★夏野菜のカレー 焼きかまチーズ ★フルーツポンチ	ごはん じゃがいも 油 カレールー ゼリー	牛乳 とり肉 チーズ 脱脂粉乳 焼きかまチーズ	かぼちゃ トマト にんじん ビーマン 玉ねぎ ねぎ にんにく りんご 黄桃 白桃 ラフランス レモン	784	23.8	18.1	2.6	
23 木	ごはん 牛乳 かきたま汁 モーカフライソースかけ 凍り豆腐の煮物	ごはん でんぶん 油 こんにゃく さとう	牛乳 豚肉 豆腐 卵 モーカ 凍り豆腐 とり肉 ちくわ	にんじん みつば ごぼう さやいんげん しいたけ	741	31.7	22.0	2.4	
24 金	ごはん 牛乳 とり団子のスープ シューマイ チンジャオロースー	ごはん じゃがいも 油 でんぶん	牛乳 とり肉団子 シューマイ 牛肉	玉ねぎ にんじん ビーマン パプリカ たけのこ しょうが	705	25.2	18.3	2.3	
27 月	ごはん 牛乳 玉ねぎのみそ汁 かつおメンチ 野菜のごまあえ	ごはん 油 さとう ごま	牛乳 油揚げ わかめ みそ かつお	玉ねぎ もやし ほうれん草 キャベツ にんじん	721	23.0	19.9	2.8	
28 火	ごはん 牛乳 キムチスープ ぎょうざ(2個) チャブチエ	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 ビーマン もやし しいたけ しょうが	768	26.8	21.3	3.3	
29 水	ごはん 牛乳 けんちん汁 チキンカツ 野菜のおかかあえ	ごはん じゃがいも 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	718	29.1	19.5	2.2	



新製品アレルギー（表示義務・推奨の28品目）情報	
新製品	アレルゲン
七夕デザート	なし
くっつかないで (スパゲティナポリタン)	なし
ボークウインナー (スパゲティナポリタン) (ラタトゥイユ)	豚肉
チーズチキンのオーブン焼き	小麦・乳・大豆・鶏肉
緑豆はるさめ (チャブチエ)	なし
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 中学校献立表

第617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 TEL644-4326

献立日 実施日	献立名	主 材 と そ の 備 け			栄 養 量				今月の献立より
		主 材	材 料	そ の 備 け	1人1食 (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	
1 月	ごはん 牛乳 わかめ入り豆腐スープ たこメンチ 野菜のオイスターソース炒め	ごはん ごま油 でんぶん 油 さとう	牛乳 とり肉 豆腐 わかめ たこ 豚肉	にんじん ねぎ もやし しいたけ キャベツ 玉ねぎ チンゲンサイ しょうが	759	28.3	21.9	2.9	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 オランダと初戦を向か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ونس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。キベリングは 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。
2 火	ごはん 牛乳 かきたまみそ汁 豚肉しょうが焼き 切干大根のごま酢あえ	ごはん でんぶん さとう ごま油	牛乳 とり肉 豆腐 卵 みそ 豚肉 わかめ	にんじん ねぎ 切干大根 しょうが もやし	726	29.6	22.2	2.6	
3 水	ごはん 牛乳 豚汁 メンチカツソースかけ 野菜のごまあえ	ごはん ごんにゃく じゃがいも 油 さとう ごま	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ みそ メンチカツ	にんじん ごぼう ねぎ ほうれん草 キャベツ	789	26.6	24.8	2.9	
4 木	ごはん 牛乳 みそけんちん汁 さわら西京焼き すき昆布の煮物	ごはん ごんにゃく 油 さとう	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ みそ さわら ちくわ ごんぶ	大根 小松菜 大根 にんじん	699	30.3	19.7	2.6	
5 金	<ワールドカップ献立 オランダ編> こめ粉食パン 牛乳 トマトونسープ キベリング 野菜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	玉ねぎ にんじん トマト キャベツ しょうが とうもろこし	810	29.1	27.5	3.9	
8 月	ごはん 牛乳 とりごぼう汁 さばみそ煮 わらびの煮物	ごはん ごんにゃく 油 さとう	牛乳 とり肉 油揚げ さば 豚肉 さつま揚げ	にんじん ごぼう キャベツ しいたけ わらび	712	30.0	18.6	3.1	 さくらんぼ 「さくらんぼ」は山形を代表するくだもの。さくらんぼは、中国からヨーロッパ(南東部)にかけての広 い地域が原産地と言われ、3千年前から栽培されていました。日本には、江戸時代にアメリカとフランスから伝わっ てきました。山形で栽培されるようになったのは、明治に 入ってからです。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月中ごろに収穫される「佐藤錦」「高砂」、6月 末ごろに収穫される「紅秀峰」「ナポレオン」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。
9 火	<中絶体がんばれ献立> ごはん 牛乳 ★チキンカレー ひれ勝つ 野菜のかつお節あえ	ごはん じゃがいも 油 カレールー	牛乳 とり肉 脱脂粉乳 チーズ 豚肉 かつお	グリーンピース にんじん 玉ねぎ にんにく キャベツ もやし	814	28.9	23.5	2.7	
10 水	ごはん 牛乳 玉ねぎのみそ汁 いわし梅煮 ひじきの炒め煮 型抜チーズ	ごはん ごんにゃく 油 さとう	牛乳 油揚げ わかめ みそ いわし さつま揚げ ひじき チーズ	玉ねぎ もやし にんじん 枝豆	712	28.8	18.4	3.6	
11 木	ごはん 牛乳 山菜汁 ルバ-グ 照焼きソース 野菜の塩昆布あえ	ごはん さとう でんぶん ごま油	牛乳 豚肉 生揚げ みそ ハンバーグ 塩こんぶ	みず わらび しめじ ねぎ キャベツ もやし	736	27.7	20.4	2.6	
12 金	ごはん 牛乳 もやしのみそ汁 ちくわチーズ磯辺揚げ じゃが豚キムチ	ごはん ふ 油 じゃがいも さとう	牛乳 みそ ちくわ チーズ 豚肉	もやし ねぎ にんじん 玉ねぎ キムチ	818	27.2	26.6	3.3	
17 水	ごはん 牛乳 中華スープ れんこんとえび寄せ揚げ ホイコーロー さくらんぼ(3個)	ごはん 油 さとう でんぶん	牛乳 豚肉 わかめ えび れんこん 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 さくらんぼ	755	27.5	20.7	2.9	 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 はアメリカの家庭料理で、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。
18 木	ごはん 牛乳 なすのみそ汁 肉だんご(3個) おかひじきのおひたし	ごはん	牛乳 油揚げ みそ 肉だんご	なす 玉ねぎ ねぎ キャベツ もやし おかひじき	716	23.5	20.2	3.0	
19 金	<ワールドカップ献立 アメリカ編> 市産小麦コッペパン 牛乳 ★コーンチャウダー 白ごまフランク 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	870	33.6	32.2	4.4	
22 月	ごはん 牛乳 庄内ふのみそ汁 あじ白しょうゆ焼き きんぴらごぼう	ごはん ふ 油 さとう ごま	牛乳 豆腐 みそ あじ	しめじ ねぎ にんじん ごぼう	689	29.3	16.9	2.6	
23 火	ごはん 牛乳 みそワナンスープ 豆腐ハンバーグ 春雨サラダ	ごはん ワンタン ごま油 さとう でんぶん はるさめ	牛乳 豚肉 みそ とうふハンバーグ	にんじん ねぎ もやし しいたけ にんにく しょうが キャベツ	736	22.9	20.9	2.5	
24 水	ごはん 牛乳 きのこわかめのスープ コーンフライ ★夏野菜のドライカレー	ごはん コーンフライ 油 カレールー	牛乳 とり肉 わかめ 牛肉 豚肉	しいたけ マッシュルーム えのきだけ もやし にんじん ピーマン とうもろこし 玉ねぎ なす トマト にんにく	818	25.5	26.8	2.9	
25 木	ごはん 牛乳 華風スープ とり照焼き 中華サラダ	ごはん マロニー ごま油 でんぶん さとう	牛乳 豚肉 豆腐 とり肉 わかめ	チンゲンサイ にんじん ねぎ 白菜 しいたけ キャベツ しょうが	704	29.9	19.3	2.5	
26 金	ごはん 牛乳 凍り豆腐のみそ汁 さばうまみ干し焼き 五目豆	ごはん ごんにゃく	牛乳 凍り豆腐 油揚げ わかめ みそ さば 大豆 昆布 とり肉 ちくわ	玉ねぎ ごぼう にんじん しいたけ	749	32.6	27.9	2.7	
29 月	ごはん 牛乳 ★ハヤシシチュー ほうれん草オムレツ おひたし	ごはん じゃがいも 油 ハヤシフレーク	牛乳 牛肉 オムレツ	グリーンピース トマト にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし	767	24.0	23.2	3.0	
30 火	ごはん 牛乳 蜜花湯(タンホワタン) チキンそカツ ナムル	ごはん でんぶん 油 さとう ごま油 ごま	牛乳 豚肉 卵 とり肉	ねぎ にんじん 玉ねぎ コーンペースト とうもろこし ほうれん草 もやし	759	30.0	22.2	2.5	



新製品アレルギー（表示義務・推奨の28品目）情報	
新製品	アレルゲン
いわし梅煮	小麦・大豆
コーンフライ	小麦・乳・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。

※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。