

9月 中学校献立表

第619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

じっしひ 実施日	こん だて めい 献 立 名	おも さい りょう 主 な 材 料 と そ の 働 き	はたら き からだちょうし 体の調子をととのえるもの (みどりのたべもの)	えい しょう りょう 栄 養 量	今月の献立より			
中A		ねつちから 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)	からだちょうし 体の調子をととのえるもの (みどりのたべもの)	1杯* (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
1 火	ごはん 牛乳 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	ごはん ぶ 油	牛乳 豆腐 みそ かつお	えのきたけ おぎ キャベツ オクラ もやし	739	31.1	17.8	2.5
2 水	ごはん 牛乳 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	ごはん カレールウ	牛乳 とり肉 わかめ オムレツ 牛肉 豚肉	しいたけ マッシュルーム えのきたけ キャベツ にんじん ピーマン セロリ 玉ねぎ なす トマト にんにく	741	26.6	23.5	2.9
3 木	ごはん 牛乳 とりごぼう汁 さばみそ煮 キャベツとわかめのごま酢あえ なし	ごはん さとう ごま油	牛乳 とり肉 生揚げ さば わかめ	にんじん ごぼう 白菜 しいたけ キャベツ じゃがいも もやし なし	700	28.2	17.5	2.8
4 金	市産小麦コッペパン 牛乳 野菜スープ コロッケ ラタトゥイユ アプリコットジャム	市産小麦コッペパン じゃがいも コロッケ 油 さとう ジャム	牛乳 とり肉 ウインナー	にんじん キャベツ 玉ねぎ しいたけ なす パブリカ ブロッコリー トマト にんにく	790	24.4	26.7	3.4
7 月	ごはん 牛乳 豚汁 あじ白しょうゆ焼き さわやかサラダ	ごはん こんにやく じゃがいも はるさめ ごま油 さとう	牛乳 豚肉 豆腐 みそ あじ	にんじん ごぼう おぎ じゃがいも キャベツ レモン	718	28.7	18.8	2.6
8 火	ごはん 牛乳 大根のみそ汁 ちくわ磯辺天ぷらしょうゆかけ なすの炒め煮 ぶどう(2粒)	ごはん じゃがいも 油 でんぶ	牛乳 油揚げ みそ ちくわ 豚肉	大根 おぎ なす 玉ねぎ にんじん 枝豆 ぶどう	755	25.2	22.3	3.1
9 水	ごはん 牛乳 すまし汁 豆腐ハンバーグ とりごぼう炒め	ごはん ぶ さとう でんぶ こんにやく 油 ごま	牛乳 かまぼこ 豆腐 わかめ とうふハンバーグ とり肉	にんじん ごぼう さやいんげん	711	25.3	21.0	2.6
10 木	ごはん 牛乳 玉ねぎのみそ汁 豚肉しょうが焼き 凍り豆腐の煮物	ごはん こんにやく さとう	牛乳 油揚げ わかめ みそ 豚肉 凍り豆腐 とり肉 ちくわ	玉ねぎ もやし ごぼう にんじん さやいんげん しいたけ	706	28.7	20.0	2.7
11 金	ごはん 牛乳 華風スープ チキンみそカツ 野菜の磯香あえ	ごはん マロニー ごま油 でんぶ 油	牛乳 豚肉 豆腐 とり肉 のり	チンゲンサイ にんじん おぎ キャベツ しいたけ ほうれん草 もやし	700	27.2	18.4	2.3
14 月	ごはん 牛乳 豆腐のみそ汁 さばうまみ干し焼き 切干大根の煮物	ごはん こんにやく 油 さとう	牛乳 豆腐 油揚げ わかめ みそ さば さつま揚げ	玉ねぎ 切干大根 にんじん	706	29.1	26.0	2.7
15 火	<お月見献立> ごはん 牛乳 お月見汁 肉だんご(3個) お豆のサラダ お月見ゼリー	ごはん 里いも さとう 油 ゼリー	牛乳 とり肉 肉だんご	にんじん えのきたけ ごぼう キャベツ 枝豆	764	23.4	21.5	3.0
16 水	ごはん 牛乳 なすのみそ汁 ししゃもフライ(2尾) じゃが豚キムチ	ごはん 油 じゃがいも さとう	牛乳 油揚げ みそ ししゃも 豚肉	なす キャベツ おぎ にんじん 玉ねぎ キムチ	804	29.4	23.4	2.6
17 木	ごはん 牛乳 ワンタンスープ いかメンチ 麻婆春雨	ごはん ワンタン 油 はるさめ でんぶ ごま油	牛乳 とり肉 わかめ いか 豚肉 みそ	にんじん おぎ もやし えのきたけ しょうが キャベツ 玉ねぎ しいたけ	754	23.6	19.7	3.1
18 金	<七中リクエストメニュー> 市産小麦食パン 牛乳 ★コーンスープ ハル-グ じゃがいもかけ 海草サラダ 青じそドレッシング カスタードプリン	市産小麦食パン じゃがいも コーンポタージュ 油 さとう ドレッシング	牛乳 とり肉 生クリーム 脱脂粉乳 ハンバーグ 海草 プリン	にんじん 玉ねぎ コーンペースト トマトピューレー もやし	893	32.6	28.7	4.9
24 木	<新人戦がんばれ献立> ごはん 牛乳 ★ポークカレー チキンカツ ★フルーツポンチ	ごはん じゃがいも 油 カレールウ ゼリー	牛乳 豚肉 脱脂粉乳 チーズ とり肉	グリーンピース にんじん 玉ねぎ にんにく りんご 黄桃 白桃 ラフランス レモン	848	27.9	22.3	2.3
25 金	ごはん 牛乳 えび団子のスープ まぐろカツソースかけ 中華サラダ	ごはん マロニー 油 ごま油 さとう	牛乳 とり肉 えび団子 まぐろ わかめ	チンゲンサイ にんじん 白菜 キャベツ もやし	746	25.1	21.7	3.1
30 水	ごはん 牛乳 わかめ入り豆腐スープ シューマイ(2個) ★ルーローハン	ごはん ごま油 でんぶ さとう	牛乳 とり肉 豆腐 わかめ シューマイ 豚肉	にんじん おぎ 白菜 しいたけ 玉ねぎ たけのこ しょうが	783	31.5	23.8	3.0



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
お月見ゼリー	なし

※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。

※なし、ぶどう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。



七中リクエストメニュー

七中のみなさんが考えてくれたメニューです。
『給食に出る機会が少ない、プリン、ハンバーグを中心に、洋風の献立を考えました。また、コーンスープ、海草サラダと組み合わせたことで、赤・黄・緑の食品をバランスよく食べられるようにしました。』
七中のみなさんより

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 ぼね 血・肉・骨になるもの (あかのたべもの)	はたら 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)	1種1- (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 カレーパウダー 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) チャブチェ	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プン焼き	小麦・乳・大豆・鶏肉
緑豆はるさめ (チャブチェ)	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。

