

7月 小学校献立表

第697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

A1	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		
			カや熱のもとになる	血やにくになる	体の調子をととのえる
1 (火)	ごはん わかめのみそしる さわらうめみそやき とりごぼういため	613 26.6 17 2.1	こんにやく じゃがいも さとう ごま 油 ごはん	豆腐 油揚げ わかめ とり肉 牛乳 みそ さわら	さやいんげん ごぼう にんじん ねぎ
2 (水)	＜たなばたごはん＞ なめし ほしのスープ ほしのコロケ あまのがわサラダ たなばたデザート	688 17.8 19.4 3	でんぶん はるさめ さとう ごま油 油 ごはん コロケ ゼリー	とり肉 牛乳	オクラ キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん ねぎ もやし 干しいたけ 広島菜
3 (木)	ごはん きのことわかめのスープ オムレツ ★なつやさいのドライカレー	605 22 18.2 2.6	カレールウ ごはん	わかめ 牛挽肉 豚挽肉 とり肉 牛乳 卵	キャベツ セロリ 玉ねぎ トマト なす にんじん ピーマン えのきたけ 干しいたけ マッシュルーム にんにく
4 (金)	ごはん しょうないふのみそしる あじフライソースかけ かふうひたし	607 23.4 17.1 2.3	ふ ごま ごま油 油 ごはん	豆腐 わかめ 牛乳 みそ あじ	キャベツ ねぎ もやし しめじ
7 (月)	ごはん ほそたけじる たこメンチ やさいのいそかあえ	597 22.1 15.5 2.2	じゃがいも 油 ごはん	豆腐 のり 豚肉 牛乳 みそ たこ	細竹 にんじん ほうれん草 もやし わらび
8 (火)	やまこめもちりパン やさいスープ フランクフルトソーセージ マカロニポリタン	694 29.5 28.7 3.6	マカロニ じゃがいも やまこめもちりパン	とり肉 牛乳 フランクフルトソーセージ	キャベツ セロリ 玉ねぎ なす にんじん ピーマン トマトビュレー
9 (水)	ごはん じゃがいものみそしる ささみカツ なすのいために	630 24 17 2.4	じゃがいも でんぶん 油 ごはん	油揚げ わかめ 豚肉 牛乳 みそ とり肉	枝豆 玉ねぎ なす にんじん ねぎ
10 (木)	ごはん サンラータン にくだんご(2こ) オクラいりおひたし	614 21.7 18.8 2.7	でんぶん ごはん	豆腐 豚肉 卵 牛乳 肉だんご	オクラ キャベツ たけのこ にんじん ねぎ 干しいたけ
11 (金)	ごはん とりだんごのスープ ホキフライソースかけ わかめサラダ あおじドレッシング	608 20.5 17 2.6	じゃがいも 油 ごはん	わかめ 肉団子 牛乳 ホキ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんじん
14 (月)	ごはん わかめいりとうふスープ シューマイ チンジャオロースー	600 23.8 17.3 2	でんぶん ごま油 油 ごはん	豆腐 わかめ 牛肉 とり肉 牛乳 シューマイ	しょうが たけのこ 玉ねぎ にんじん ねぎ パプリカ ピーマン もやし 干しいたけ
15 (火)	ごはん けんちんじる さばみそに おひたし	631 23.5 21.2 2.4	じゃがいも ごはん	豆腐 油揚げ 牛乳 さば	キャベツ ごぼう 小松菜 にんじん もやし
16 (水)	＜東小リクエストメニュー＞ ごはん ★なつやさいのカレー あぶりやきチキン げんきサラダ クレープ (チョコ)	744 22.6 23.6 2.8	じゃがいも さとう ごま油 油 カレールウ ごはん	塩昆布 かつお節 豚肉 牛乳 粉乳 チーズ とり肉 クレープ	かぼちゃ キャベツ きゅうり 玉ねぎ とうもろこし トマト なす にんじん ピーマン にんにく
17 (木)	ごはん なすのみそしる ひれカツソースかけ さわやかサラダ	619 22.3 16.4 2	はるさめ さとう ごま油 油 ごはん	油揚げ 牛乳 みそ 豚肉	キャベツ きゅうり 玉ねぎ なす にんじん ねぎ
18 (金)	ごはん すましじる あじしょうゆやき じゃがぶたキムチ	603 26.4 15.1 2.3	ふ じゃがいも さとう ごはん	豆腐 わかめ かまぼこ 豚肉 牛乳 あじ	玉ねぎ にんじん はくさいキムチ
22 (火)	しさんこむぎしょくパン ★コーンスープ ハンバーグチャップソースかけ やさしいサラダ たまねぎドレッシング	697 25.8 25 3.2	じゃがいも さとう 油 市産小麦食パン ドレッシング コーンポタージュ	豚肉 牛乳 粉乳 生クリーム ハ ンバーグ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ とうもろこし にんじん トマトビュレー
23 (水)	ごはん みそワタンスープ とりてりやき ちゅうかサラダ	595 25.5 16.8 2	ワタタン さとう ごま油 ごはん	わかめ 豚肉 牛乳 みそ とり肉	キャベツ きゅうり にんじん ねぎ もやし 干しいたけ にんにく
24 (木)	ごはん きのことじる ぶたにくのみそやき ひじきのいために	602 24.5 18.9 2.5	こんにやく さとう 油 ごはん	豆腐 ひじき さつま揚げ とり肉 牛乳 豚肉	枝豆 にんじん ねぎ しめじ なめこ
25 (金)	ごはん とんじる ほっけフライソースかけ やさいのごまあえ	655 24 19.8 2.3	こんにやく じゃがいも さとう ごま 油 ごはん	豆腐 油揚げ 豚肉 牛乳 みそ ほっけ	ごぼう にんじん ねぎ ほうれん草 もやし
28 (月)	ごはん とりごぼうじる 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 (うめ)	597 21.3 17.4 2.6	さとう ごま油 ごはん	油揚げ わかめ とり肉 牛乳 か に卵巻	キャベツ きゅうり ごぼう にんじん もやし 干しいたけ ふりかけ
29 (火)	ごはん こおりどうふのみそしる メンチカツソースかけ やさいのおかあえ	660 23.4 20.8 2.4	油 ごはん	油揚げ 凍り豆腐 わかめ かつお節 牛乳 みそ メンチカツ	キャベツ 玉ねぎ にんじん もやし
30 (水)	ごはん かふうスープ ししゃもフライ (1び) ホイコーロー	629 22.3 18.1 2	でんぶん マロニー さとう ごま油 油 ごはん	豆腐 豚肉 とり肉 牛乳 みそ ししゃも	キャベツ しょうが 玉ねぎ デンゲンサイ にんじん ねぎ パプリカ ピーマン もやし 干しいたけ にんにく

※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。

※主食のエネルギーは、ごはん286kcal、パン274kcalです。

★：スプーンを使うと食べやすいメニューです。



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 豚肉 豆腐 油揚げ えのきたけ なす なめこ
マッシュルーム わらび チンゲンサイ

＜市産品＞

ごはん(はえぬき一等米) 市産小麦食パン やまこめもちりパン
もやし きゅうり セロリ

※年間を通して100%地場産は、
米、牛乳、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

「セタセリー」に含まれるアレルギーはありません。

「あぶり焼きチキン」に含まれるアレルギーは鶏肉、大豆、小麦です。

「あじ白しょうゆ焼き」に含まれるアレルギーは小麦、大豆です。

「かに卵巻」に含まれるアレルギーは卵、小麦、かに、大豆です。

※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。

給食だより

令和 7 年 7 月 号
山形市学校給食センター
第 420 号

もうすぐみなさんが楽しみにしている夏休みです。しかし、『夏ばて』を起こしてしまったりは夏休みを楽しめなくなってしまう。暑さに負けない食生活を心がけて元気に過ごしましょう。

暑さに負けない夏休みの過ごし方

●朝食をとろう

朝食は1日の
元気の源です。
しっかり食べましょう。



●早寝や早起きをしよう

夏休みも生活リズムが
乱れないように
早寝や早起きを
しましょう。



●冷たいものとりすぎに気をつけよう

冷たいものばかりとると
胃腸が弱まって食欲
が低下してしまいます。



●栄養バランスのよい食事をとろう

主食、主菜、副菜、
汁物をそろえて
バランスよく
食べましょう。



夏は、色の濃い緑黄色野菜がおいしくなる季節です。太陽をたくさん浴びた野菜には多くのビタミンが含まれているので積極的に食べましょう。油と一緒に調理することで、栄養分を損なうことなく吸収できます。



夏が旬の野菜たち

給食だよりや献立表に関する情報は、山形市公式ホームページにも掲載しています。

のどがかわく前に

すいぶんほきゅう

水分補給はこまめにしよう！



のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働かなくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

水分補給は何を飲む？

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多いので、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。

給食レシピ紹介



ルローハン

材料(4人分)

豚ひき肉 …120g
玉ねぎ…80g
たけのこ…60g
干しいたけ…1枚
ねぎ…30g
しょうが…少々
油…適量
砂糖
オイスターソース
酒
酢
しょうゆ…大さじ1
片栗粉…小さじ1
水…小さじ1

作り方

- ① 干しいたけは水で戻しておく。
- ② 玉ねぎ、たけのこ、干しいたけは粗みじん切りにする。ねぎ、しょうがはみじん切りにする。
- ③ なべにしょうがを入れ、油で熱し、豚ひき肉を加え、色が変わるまで炒める。
- ④ 玉ねぎ、たけのこ、干しいたけ、ねぎを入れ炒める。
- ⑤ 酢以外の調味料を加え、煮込む。
- ⑥ 全体に火がとおったら、水で溶いた片栗粉をまわし入れ、とろみをつける。
- ⑦ 最後に酢を加えて、できあがり。

※7月の学校給食費口座振替日は、令和7年7月31日(木)となります。