

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 TEL.644-4325

じっし 実施日	こん 献	だて 立	めい 名	おも 主	ざい 材	りょう 料	はたら き	えい 栄	よう 養	りょう 量	こんげつ 今月の献立より
A1				なつちから 献力になるもの (きいろのたべもの)	ち 血・肉・骨になるもの (あかのたべもの)	からだちよれ 体の調子をととのえるもの (みどりのたべもの)		1材料 (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
1	水		〈 たなばたこんだて 〉 なめしきゅうにゅう ステラスープ ほしのコロツケ あまのがわサラダ たなばたデザート	ごはん マカロニ コロツケ 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	たなばたこんだて 七夕献立 7月7日は七夕です。昔は星空がよく見える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。 にと願いをこめて、野菜やくもの、そうめん、麦などを子供への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		ごはん きゅうにゅう たまごスープ コーンフライ ★なつやさいのドライカレー	ごはん でんぶん 油 カレールウ	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 なす トマト にんにく	675	23.2	22.3	2.3	
3	金		ごはん きゅうにゅう みそワンドゥースープ とりてりやき 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 きゅうにゅう 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 きゅうにゅう ★ミニストローネ 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	市産小売食パン 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 キャリ とうもろこし	620	24.6	20.9	3.2	
8	水		ごはん きゅうにゅう 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 ジャがいも 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 きゅうにゅう 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 ジャがいも 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 きやいんげん	630	21.8	18.4	2.4	
10	金		〈 高瀬小1クエストメニュー 〉 ごはん きゅうにゅう ★なつやさいカレー チーズチキンおおばまき ★フルーツポンチ	ごはん ジャがいも 油 カレールウ 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 なす にんにく りんご 黄桃 白桃 ラフランス レモン	768	24.4	24.8	2.2	
13	月		ごはん きゅうにゅう とりごぼろ かたまごまき 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 キャリ もやし	586	21.3	16.8	2.8	
14	火		ごはん きゅうにゅう 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	たかぜ小1クエストメニュー 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
15	水		ごはん きゅうにゅう 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	なす 玉ねぎ ねぎ キャリ キャベツ にんじん レモン	606	22.0	16.1	2.0	
16	木		ごはん きゅうにゅう 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 豚肉 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 きゅうにゅう 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 きゅうにゅう ★クリームスープ カルパÇOボウアースかけ かいそうサラダ あおじそドレッシング	市産小売食パン 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 ハンバーグ 海草	キャベツ にんじん 玉ねぎ トマトビュレー もやし	629	25.6	21.2	3.8	
22	水		ごはん きゅうにゅう サンラタン 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 キャリ	601	19.9	18.3	2.8	
23	木		ごはん きゅうにゅう こおりとうふのみそしる 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 きゅうにゅう きのこわかめのスープ ちくわいそべんがらしょうゆかけ 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 えのきたけ 大根 なす 玉ねぎ にんじん 枝豆	634	21.2	20.6	2.9	
27	月		ごはん きゅうにゅう キャベツのみそしる いりとりあつやきたまご がたとん	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 グリーンピース にんじん しいたけ	651	23.8	23.4	2.7	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！
28	火		ごはん きゅうにゅう キムチスープ きょうざ 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 えのきたけ 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 きゅうにゅう 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プン焼き	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。

