

5月 小学校献立表

第593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

B2	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		
			かや熱のもとになる	体の調子をととのえる	血やにくになる
2 (月)	ごはん わかめ入り豆腐スープ たらフライ (ソース) 春雨サラダ	648 24.1 19.4 2.39	でんぷん はるさめ さとう 油 ごはん	キャベツ きゅうり にんじん ねぎ もやし 干しいたけ	豆腐 わかめ とり肉 牛乳 たら
6 (金)	ごはん すまし汁 にしん甘露煮 華風ひたし	625 25.2 17.7 2.96	ごま 油 ごはん	キャベツ にんじん みつば もやし えのきたけ	豆腐 わかめ かまぼこ とり肉 牛乳 にしん
9 (月)	ごはん 豆腐のみそ汁 とり肉スパイス揚げ わらびの煮物	621 25.4 18.2 2.93	こんにゃく さとう 油 ごはん	玉ねぎ にんじん わらび	豆腐 油揚げ わかめ さつま揚げ 牛乳 みそ とり肉
10 (火)	ごはん じゃがいものみそ汁 豚肉しょうが焼き ふきの炒り煮 型抜チーズ	657 26.4 21.8 3.31	こんにゃく じゃがいも さとう 油 ごはん	にんじん ねぎ ふき	油揚げ わかめ さつま揚げ 牛乳 みそ 豚肉 チーズ
11 (水)	ごはん 牛肉とたけのこの煮物 海鮮パオズ 海草サラダ 和風ドレッシング	639 22.1 20.1 2.61	こんにゃく さとう ごはん ドレッシング	さやいんげん たけのこ 玉ねぎ にんじん もやし	海草 牛肉 牛乳 パオズ
12 (木)	<こどもの日献立> たけのこごはん かきたま汁 ひれカツ (ソース) 菜の花のあえもの かしわもち	713 26.3 17.8 3.63	でんぷん 油 ごはん かしわもち	キャベツ 菜の花 にんじん みつば	豆腐 とり肉 卵 牛乳 たけのこ 豚肉
13 (金)	こめ粉パン クリームスープ 白ごまフランクケチャップソースかけ 小松菜とツナのソテー	688 26.9 27.6 4.34	でんぷん さとう 油 こめ粉パン クリームソース	キャベツ 小松菜 玉ねぎ にんじん トマトピューレ	まぐろ ベーコン 牛乳 粉乳 生クリーム 白ごまフランク
16 (月)	ごはん みそけんちん汁 ししゃもフライ (2尾) ドライカレー	777 31.8 27.6 2.94	油 カレールウ ごはん	大根葉 玉ねぎ にんじん 白菜 ピーマン トマトピューレ にんにく	豆腐 油揚げ 牛挽肉 豚肉 牛乳 みそ ししゃも
17 (火)	ソフトめん しょうゆ味 とり肉天ぷら 野菜サラダ 野菜ドレッシング	736 32.1 21.5 4.2	でんぷん さとう 油 ソフトめん ドレッシング	キャベツ 水菜 しょうが メンマ にんじん ねぎ	わかめ 焼豚 牛乳 とり肉
18 (水)	ごはん 華風スープ さわら梅みそ焼き ポテトサラダ	679 23.6 24.3 2.29	じゃがいも でんぷん マロニエ 油 マヨネーズ ごはん	きゅうり ゼーサイ チンゲンサイ にんじん ねぎ 白菜 干しいたけ	豆腐 とり肉 牛乳 さわら
19 (木)	ごはん ボークカレー かにシューマイ おひたし (しょうゆ)	687 25.9 18.3 2.76	じゃがいも 油 カレールウ ごはん	グリーンピース キャベツ 玉ねぎ にんじん もやし にんにく おかひじき	豚肉 牛乳 粉乳 チーズ かにシューマイ
20 (金)	パン ミネストローネ いかフリッター (2個) ほうれん草ソテー 大豆チョコクリーム	723 26.8 30.9 3.59	マカロニ じゃがいも でんぷん 油 パン	キャベツ 玉ねぎ とうもろこし トマト にんじん ブロッコリー ほうれん草	ベーコン とり肉 牛乳 いか 大豆チョコクリーム
23 (月)	ごはん ならたま汁 牛肉コロッケ (ソース) 切干大根のごま酢あえ みしょう柑	683 25.7 20 3	でんぷん さとう 油 ごはん	きゅうり 切干大根 なら にんじん もやし みしょう柑	豆腐 わかめ とり肉 卵 牛乳 コロッケ
24 (火)	ソフトめん たんめん味 ちくわ磯辺天ぷら フルーツポンチ	750 28.4 20.4 4.17	でんぷん 油 ソフトめん ゼリー	にんじん ねぎ 白菜 もやし 干しいたけ パイン みかん 黄桃 白桃	いか 豚肉 牛乳 ちくわ
25 (水)	ごはん 酢豚 ぎょうざ 野菜の磯香あえ	714 26.2 22.1 3.18	でんぷん さとう 油 ごはん ぎょうざ	グリーンピース しょうが たけのこ 玉ねぎ にんじん ほうれん草 もやし 干しいたけ	のり 豚もも肉 うずら卵 牛乳
26 (木)	ごはん いかごぼうのつみれ汁 さばみそ煮 切干大根の煮物	694 27.5 23.2 3.3	こんにゃく さとう 油 ごはん	切干大根 にんじん 白菜 みつば 干しいたけ	油揚げ いかごぼう団子 さつま揚げ とり肉 牛乳 さば
27 (金)	パン 野菜スープ かんばちフライ (2個) マカロニナポリタン りんごジャム	707 25.3 26.6 3.97	マカロニ じゃがいも 油 パン ジャム	キャベツ 玉ねぎ にんじん 干しいたけ トマトピューレ	ベーコン ウインナー 牛乳 かんばち
29 (月)	ごはん ワンタンスープ 白身魚の甘酢あん 野菜のごまあえ	636 21.2 18.6 2.64	ワンタン でんぷん さとう アーモンド ごま 油 ごはん	キャベツ にんじん ねぎ ほうれん草 もやし 干しいたけ	わかめ 豚肉 牛乳 ホキ
31 (火)	ソフトめん ミートソース ツナマヨオムレツ 海草サラダ 青じそドレッシング	814 32.6 23.5 4.98	油 ソフトめん ドレッシング ミートソース	グリーンピース しょうが 玉ねぎ トマト にんじん もやし	海草 牛挽肉 豚挽肉 牛乳 チーズ オムレツ

※本字は山形県産、山形市産の食材です。

※主食のエネルギーは、ごはん286kcal、パン274kcal、ソフトめん386kcalです。

※食材は、入荷の都合により変更する場合があります。

今月の地場産品を紹介するべに
食材の中で、本字が地場産品だべに！

<県産品>
牛乳 牛肉 卵 豚肉 きゅうり えのきたけ ふき わらび 切干大根

<市産品>
ごはん (はえぬき一等米) もやし 豆腐 油あげ 大根葉 おかひじき
※年間を通して100%地場産は、米、牛乳、卵、大豆製品、もやし だべに！

新製品のアレルギー (表示義務・推奨の27品目)情報

「黒豆バリッシュ」(にゅう、卵乳除去食)に含まれるアレルゲンは、大豆です。

「かしわもち」に含まれるアレルゲンは、大豆です。

※成分やメーカーが変わった場合、同じ製品名でもお知らせします。

