

# 7月 こんだてのお知らせ

令和5年度  
山形地区学校給食センター

日	こんだて名	おもな食品と働き						ご家庭で食べてほしい食品		
		体のどしきをつくる		体の調子をととのえる		エネルギーになる		給食 栄養価	小学校	中学校
		たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質			
1群	2群	3群	4群	5群	6群					
3	主食・飲み物	すくなめごはん ぎょうにゅう		牛乳			こめ			くだもの
	主 菜	ささみフライ	とりにく				こむぎこ かたくりこ	あぶら		
	副 菜	しおこんぶあえ		こんぶ	にんじん	キャベツ もやし きゅうり		ごまあぶら		
	汁 物	さんさいうどん	とりにく あぶらあげ		にんじん	わらび ぶき なめこ ねぎ	こむぎこ			
	その他	のりのつくだに		のり			さとう			
4	主食・飲み物	ごはん ぎょうにゅう		牛乳			こめ			小魚
	主 菜	とほろとんのぐ	とりにく ぶたにく だいず		にんじん グリンピース	とうもろこし たけのこ しいたけ	さとう	あぶら		
	副 菜	なめだけあえ			ほうれんそう にんじん	もやし キャベツ えのきだけ				
	汁 物	じゃがいものおとしる	あつあげ みそ	わかめ		だいこん ねぎ		じゃがいも		
	その他	ミニトマト			ミニトマト					
5	主食・飲み物	ごはん ぎょうにゅう		牛乳			こめ			いも類
	主 菜	さけのうめマヨヤキ	さけ	チーズ		たまねぎ うめ		あぶら		
	副 菜	だいこんのどほろに	とりにく ちくわ		にんじん さやいんげん	だいこん こんにゃく しいたけ	さとう			
	汁 物	もやしのおとしる	あぶらあげ みそ		にんじん こまつな	もやし ねぎ				
	その他	オレンジ				オレンジ				
6	主食・飲み物	ごはん ぎょうにゅう		牛乳			こめ			魚類
	主 菜	はるまき	ぶたにく		にんじん	たまねぎ キャベツ	はるさめ かたくりこ こむぎこ こめこ	あぶら		
	副 菜	キムチあえ			にんじん	キャベツ もやし きゅうり はくさい				
	汁 物	なすしいまーポーどうぶ	ぶたにく とうふ だいず		にら	なす たまねぎ しいたけ	かたくりこ			
	その他	グレープフルーツ				グレープフルーツ				
7	*七夕給食*									海そう・小魚
	主食・飲み物	ほしごはん ぎょうにゅう		牛乳			こめ きび			
	主 菜	ほしのハンバーグでりやきソース	ぶたにく とりにく		にんじん	たまねぎ れんこん	パンこ さとう かたくりこ			
	副 菜	ちくぜんに	とりにく		にんじん さやえんどう	ごぼう こんにゃく れんこん しいたけ	さとう			
	汁 物	たなぼたじる	とうふ		こまつな オクラ	だいこん	はるさめ こむぎこ			
10	主食・飲み物	ごはん ぎょうにゅう		牛乳			こめ			くだもの
	主 菜	いわしのみぞに	いわし みそ				さとう			
	副 菜	かりほりあえ			にんじん	だいこん もやし キャベツ		ごま		
	汁 物	さつまじる	とりにく とうふ みそ		にんじん	ごぼう えのきだけ ねぎ	さつまいも			
	その他	のりなどうふりかけ	だいず							
11	主食・飲み物	ちいさめコッペパン ぎょうにゅう		牛乳			こむぎこ さとう	あぶら		魚類
	主 菜	フィレオチキン	とりにく				こむぎこ とうもろこしでんぷん	あぶら		
	副 菜	トマトスパゲッティー	ぶたにく		トマト	たまねぎ しじみ汁	こむぎこ	あぶら		
	汁 物	ほうれんそうとたまごのスープ	たまご とうふ		ほうれんそう にんじん	とうもろこし	かたくりこ			
	その他	キャラメルクリーム					さとう			
12	主食・飲み物	ごはん ぎょうにゅう		牛乳			こめ			緑黄色野菜
	主 菜	とうふハンバーグきのこあんかけ	とうふ とりにく			たまねぎ えのきだけ	さとう かたくりこ			
	副 菜	キャベツとあつあげのみぞいため	ぶたにく だいず あつあげ みそ		ピーマン	キャベツ	さとう			
	汁 物	なすのみぞしる	あぶらあげ みそ			なす はくさい ねぎ	じゃがいも			
	その他	グレープフルーツ				グレープフルーツ				
13	主食・飲み物	ごはん ぎょうにゅう		牛乳			こめ			たまご
	主 菜	しろみざかなフライ	ホキ				こむぎこ	あぶら		
	副 菜	にくじゃが	ぶたにく だいず		にんじん	たまねぎ こんにゃく	じゃがいも さとう			
	汁 物	めかぶのすましじる	いか とうふ	めかぶ		しいたけ もやし ねぎ				
	その他	オレンジ				オレンジ				
14	主食・飲み物	ごはん ぎょうにゅう		牛乳			こめ			魚介類
	主 菜	チキンソーセージ	とりにく							
	副 菜	こんにゃくサラダ		わかめ		こんにゃく だいこん キャベツ とうもろこし				
	汁 物	なつやさいカレー	ぶたにく だいず		にんじん かぼちゃ	たまねぎ なす えだまめ りんご	じゃがいも こむぎこ	バター		
	その他	ミニピーチーズ				もも	さとう			
18	*かみかみ給食*									乳製品
	主食・飲み物	ごはん ぎょうにゅう		牛乳			こめ			
	主 菜	いわてじゅんしょうメンチカツ	ぶたにく			たまねぎ	こむぎこ	あぶら		
	副 菜	くきわかめのきんぴら	あぶらあげ	くきわかめ	にんじん	ごぼう しいたけ たけのこ こんにゃく	さとう	ごま		
	汁 物	どさんこじる	ぶたにく みそ		にんじん	キャベツ とうもろこし	じゃがいも	バター		
その他	ミニトマト			ミニトマト						

お魚には骨があります。  
←マークがある日は、  
特に骨に気をつけて食べましょう。

※太字になっている食材は久慈管内でとれたものを使っています。  
※都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

