

11月 中学校献立表

第611
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 実施日	こん だて めい 献 立 名	おも 主 な 材 料 と そ の 働 き	はたら き	えい 栄 養 量	今月の献立より	給食当番
中B		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》	からだをよし 体の調子をととのえるもの 《みどりのたべもの》	【単位】 (kcal) (g) (g) (g)	
4 火	ごはん 牛乳 玉ねぎのみそ汁 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	玉ねぎ キャベツ にんじん もやし	741 23.8 21.2 3.0	四中リクエストメニュー 今日は四中のみなさんが考えてくれたメニューです。 『「食欲の秋、勉強の秋」献立です。山形の秋はやはり「いも煮会」。給食のおいちはトロっとして、心と体を温めてくれます。そして受験生三年生の一番人気のおかず「チーズチキン大葉巻き」と野菜サラダです。学習に集中できるように栄養満点のメニューをリクエストしました。』 四中のみなさんより
5 水	ごはん 牛乳 かきたまみそ汁 あじ白しょうゆ焼き 五目煮	ごはん でんぶん じゃがいも こんにゃく さとう	牛乳 油揚げ 豆腐 卵 みそ あじ とり肉 ちくわ	にんじん おぎ ごぼう しいたけ	745 34.3 20.6 2.8	
6 木	《四中リクエストメニュー》 ごはん 牛乳 いも煮 チーズチキン大葉巻き 野菜サラダ 玉ねぎドレッシング	ごはん こんにゃく 里いも さとう 油 ドレッシング	牛乳 牛肉 チーズチキン大葉巻き	おぎ キャベツ きゅうり にんじん	834 27.0 29.4 2.5	
7 金	地域探訪・地域交流のため 弁当持参					2 学期期末テスト 給食・弁当無し 音楽鑑賞教室のため 弁当持参
10 月	こめ粉コッペパン 牛乳 ★パンブキンスープ チーズハムサンドフライ 海草サラダ 青じそドレッシング	こめ粉コッペパン クリームポタージュ 油 ドレッシング	牛乳 とり肉 生クリーム 脱脂粉乳 チーズ ハム 海草	かぼちゃ にんじん 玉ねぎ もやし	837 28.5 27.2 3.9	
11 火	2 学期期末テスト 給食・弁当無し					
12 水	音楽鑑賞教室のため 弁当持参					つや姫給食 つや姫は、1998年に山形県で、『東北164号』のお米と『山形70号』のお米をかけあわせてつくられ、2010年の秋にデビューしました。特徴として米につやと甘みがあり、「炊いてほれほれ 冷めてもおいしい」といわれています。また、国内での評価も高く、暑さにも強いので全国にファンが多いようです。 山形県では、つや姫を広くPRしようと毎月28日を「つや(28)姫の日」に制定しました。山形県で生まれたお米の味を楽しんでください。 
13 木	ごはん 牛乳 とりごぼう汁 さけフライソースかけ ひじきの炒め煮	ごはん 油 こんにゃく さとう	牛乳 とり肉 油揚げ さけ さつま揚げ ひじき	にんじん ごぼう 白菜 しいたけ 枝豆	740 27.0 20.7 2.7	
14 金	ごはん 牛乳 豚汁 ぶり塩こうじ焼き 野菜のごまあえ	ごはん こんにゃく じゃがいも さとう ごま	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ みそ ぶり	大根 にんじん ごぼう おぎ ほうれん草 キャベツ	735 30.7 23.2 2.3	
17 月	ごはん 牛乳 中華スープ ショウロンボウ(2個) チャプチェ 県産ヨーグルト	ごはん はるさめ さとう ごま油 でんぶん	牛乳 とり肉 わかめ ショウロンボウ 豚肉 ヨーグルト	にんじん おぎ もやし しいたけ 玉ねぎ たけのこ ピーマン キャベツ しょうが にんにく	801 28.4 20.2 2.8	図書給食 今回は、瀬尾まいごさんの「君が夏を走らせる」という作品から『すきやき風どんぶり』『厚焼たまご』『とり団子のすまし汁』が給食に登場します。学校もろくに行かない高校生の主人公が、先輩の子どもの子守を通して成長していくひと夏の物語です。まだ本を読んでいない人がいたら、ぜひ読んでみてください。 
18 火	《つや姫給食》 ごはん 牛乳 凍り豆腐のみそ汁 メンチカツ 大根の炒り煮	ごはん 油 さとう	牛乳 凍り豆腐 油揚げ わかめ みそ メンチカツ さつま揚げ	玉ねぎ 大根 にんじん	767 25.9 22.9 2.9	
19 水	ごはん 牛乳 のつべい汁 いわしごまみそ煮 春雨サラダ	ごはん こんにゃく 里いも でんぶん はるさめ ごま油 さとう	牛乳 とり肉 生揚げ いわし	にんじん 大根 しいたけ きゅうり キャベツ	727 28.1 17.5 2.5	
20 木	ごはん 牛乳 白菜のみそ汁 栗コロッケ ★ドライカレー	ごはん 焼き栗コロッケ 油 カレールウ	牛乳 油揚げ みそ 牛肉 豚肉 大豆	白菜 玉ねぎ にんじん ピーマン にんにく トマトピューレー	829 25.3 25.9 2.7	図書給食 今回は、瀬尾まいごさんの「君が夏を走らせる」という作品から『すきやき風どんぶり』『厚焼たまご』『とり団子のすまし汁』が給食に登場します。学校もろくに行かない高校生の主人公が、先輩の子どもの子守を通して成長していくひと夏の物語です。まだ本を読んでいない人がいたら、ぜひ読んでみてください。
21 金	ごはん 牛乳 わかめ入り豆腐スープ ホキフライソースかけ ★八宝菜	ごはん ごま油 でんぶん 油	牛乳 とり肉 豆腐 わかめ ホキ 豚肉	にんじん おぎ もやし しいたけ しょうが たけのこ 玉ねぎ 白菜	787 29.6 25.7 2.9	
25 火	こめ粉食パン 牛乳 野菜スープ チーズチキンのオープン焼き マカロニサラダ みかんジャム	こめ粉食パン マカロニ ノンエッグマヨネーズ ジャム	牛乳 豚肉 とり肉 チーズ	にんじん 白菜 玉ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり	825 29.2 34.5 3.8	
26 水	《図書給食》 ごはん 牛乳 とり団子のすまし汁 厚焼たまご すき焼風どんぶり	ごはん こんにゃく さとう	牛乳 とり肉団子 卵 豚肉 生揚げ	にんじん みつば えのきたけ 白菜 おぎ	751 29.1 22.3 2.9	図書給食 今回は、瀬尾まいごさんの「君が夏を走らせる」という作品から『すきやき風どんぶり』『厚焼たまご』『とり団子のすまし汁』が給食に登場します。学校もろくに行かない高校生の主人公が、先輩の子どもの子守を通して成長していくひと夏の物語です。まだ本を読んでいない人がいたら、ぜひ読んでみてください。
27 木	ごはん 牛乳 おでん チキンカツソースかけ 華風ひたし	ごはん こんにゃく さとう 油 ごま ごま油	牛乳 いわしつみれ がんち さつま揚げ ちくわ こんぶ とり肉 わかめ	にんじん 大根 キャベツ もやし	730 29.8 19.9 3.0	
28 金	ごはん 牛乳 かきたま汁 いかメンチ じゃが豚キムチ	ごはん でんぶん 油 じゃがいも さとう	牛乳 豆腐 卵 いか 豚肉	にんじん みつば 玉ねぎ キムチ	817 29.7 24.1 3.1	



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
さばみそ煮	さば・大豆
ぶり塩こうじ焼き	大豆
いわしごま味噌煮	ごま・大豆
とうふがんも(おでん)	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。