

10月 中学校献立表

第610
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 TEL644-4321

じっし 実施日	こん だて めい 献 立 名	おも 主 材	ざい リヤ 料 と そ の 働 き	はたら き	えい 栄 養	よう 量	今月の献立より	給食当番
中B		なつちから 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)	からだちよし 体の調子をととのえるもの (みどりのたべもの)	たんぱく (g)	脂質 (g)		
1 水	ごはん 牛乳 豆乳入り豚汁 とり照焼き 大根の炒り煮	ごはん こんにやく じゃが芋 ごま油 砂糖	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ 豆乳 みそ とり肉 さつま揚げ	にんじん ごぼう ねぎ 大根	742	32.8	2.7	お月見献立 今年は10月6日が中秋の名月です。お月見は旧暦の8月15日に月を鑑賞する行事で、この日の月は「中秋の名月」、「十五夜」、「いも名月」と呼ばれ、おだんごやおもち・ススキ・さといもなどをおそなえして月をながめます。満月の夜、空をみあげてみましょう。
2 木	ごはん 牛乳 みそワタンスープ トマトミートオムレツ 野菜のオイスターソース炒め	ごはん ワタタン ごま油 砂糖 でんぶ	牛乳 とり肉 みそ オムレツ 豚肉	しいたけ にんにく 白菜 玉ねぎ チンゲンサイ しょうが	760	26.1	3.0	
3 金	ごはん 牛乳 ★ポークカレー 焼きかまチーズ 海草サラダ 青じそドレッシング	ごはん じゃが芋 油 カレーパウダー ドレッシング	牛乳 豚肉 脱脂粉乳 チーズ 焼きかまチーズ 海草	グリーンピース にんじん 玉ねぎ にんにく もやし きゅうり	765	26.4	3.8	
6 月	＜お月見献立＞ ごはん 牛乳 お月見汁 肉だんご(3個) お豆のサラダ ごまドレッシング お月見ゼリー	ごはん 里いも こんにやく ドレッシング ゼリー	牛乳 とり肉 肉だんご	にんじん 白菜 ごぼう キャベツ 枝豆	785	23.2	2.8	山形市産いも煮給食 山形の秋の風物詩といわれるいも煮会。県内のいろいろなところでおこなわれていますが、特に山形市の馬見ヶ崎河原 でのいも煮会は有名です。山形市の村木沢地区でとれた里いもや山形県産の牛肉、ねぎを使い、大きな釜でおいしく作りました。秋の味覚を楽しんでください。
7 火	ごはん 牛乳 中華スープ ぎょうざ(2個) 麻婆春雨	ごはん はるさめ でんぶ	牛乳 とり肉 わかめ ぎょうざ 豚肉 みそ	にんじん ねぎ もやし しいたけ しょうが キャベツ 玉ねぎ	731	25.1	3.2	
8 水	＜山形市産いも煮給食＞ ごはん 牛乳 いも煮 ぶりゆずしょうゆ焼き 野菜のごまあえ	ごはん こんにやく 里いも 砂糖 ごま	牛乳 牛肉 ぶり	ねぎ ほうれん草 キャベツ	806	28.7	2.5	
9 木	ごはん 牛乳 大根のみそ汁 れんこんとえび寄せ揚げ 五目さんびら	ごはん 油 こんにやく 砂糖 ごま	牛乳 生揚げ みそ えび さつま揚げ	大根 ねぎ ごぼう にんじん さやいんげん れんこん	735	26.4	2.7	SUKSK給食 SUKSK(ススク)とは、山形市に住んでいるみんなが、元気に長生きするための、5つのポイントのことで、食事(S)、運動(U)、休養(K)、社会(S)、禁煙(K)で、その一つ一つに大切な意味があります。ススク野菜たっぷりレシピを給食用にアレンジした、さっぱり肉じゃがが登場します。とり肉を使って、しょうがと酢で味を引き締めて、塩分ひかえめの味付けにしています。
10 金	＜SUKSK給食＞ ごはん 牛乳 凍り豆腐のみそ汁 いわしオレンジ煮 さっぱり肉じゃが	ごはん じゃが芋 砂糖 いわし オレンジ煮	牛乳 凍り豆腐 油揚げ わかめ みそ いわし オレンジ煮 とり肉	玉ねぎ にんじん 枝豆 しょうが	741	31.3	3.0	
14 火	こめ粉食パン 牛乳 わかめとコーンのスープ ルバーグチキンスープ 野菜サラダドレッシングあえ ブルーベリージャム	こめ粉食パン ごま油 でんぶ 砂糖 油 ジャム	牛乳 とり肉 わかめ ハンバーグ	にんじん 玉ねぎ もやし とうもろこし トマト キャベツ きゅうり	760	27.9	4.0	
15 水	ごはん 牛乳 かきたま汁 あじフライソースかけ 白菜の煮びたし	ごはん でんぶ 油 こんにやく	牛乳 とり肉 豆腐 卵 あじ 油揚げ	にんじん みつば 白菜	780	31.2	2.7	三ツ中リクエストメニュー 三ツ中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とり、人気だったメニューを取り入れ、栄養のバランスも考えて決めました。りんごで元気運々、GOGOな学校生活を送りましょう。』三ツ中のみなさんより
16 木	ごはん 牛乳 ワタンスープ チキンみそカツ 拌三糸(ハンパンスー)	ごはん ワタタン 油 はるさめ ごま油 砂糖	牛乳 豚肉 わかめ とり肉	にんじん ねぎ もやし しいたけ きゅうり キャベツ	745	25.7	2.7	
17 金	ごはん 牛乳 きのこ汁 豚肉みそ焼き すき昆布の煮物 型抜きチーズ	ごはん こんにやく 油 砂糖	牛乳 とり肉 豆腐 豚肉 ちくわ こんぶ チーズ	ねぎ しめじ ひめこ にんじん	743	30.5	3.2	
20 月	＜三ツ中リクエストメニュー＞ ごはん 牛乳 酸辣湯(サンラータン) 春巻 ★中華丼 りんご	ごはん でんぶ 春巻 油 ごま油	牛乳 豚肉 卵 豆腐 いか	ねぎ にんじん しいたけ 白菜 チンゲンサイ たけのこ もやし しょうが りんご	863	26.6	3.8	三ツ中リクエストメニュー 三ツ中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とり、人気だったメニューを取り入れ、栄養のバランスも考えて決めました。りんごで元気運々、GOGOな学校生活を送りましょう。』三ツ中のみなさんより
21 火	ごはん 牛乳 ★ハヤシチュー 彩り厚焼たまご おひたし	ごはん じゃが芋 油 ハヤシフレーク	牛乳 とり肉 卵	グリーンピース トマト にんじん 玉ねぎ ほうれん草 もやし	804	23.6	3.1	
22 水	ごはん 牛乳 とりごぼう汁 うの花コロッケ 豚肉と野菜のみそ炒め	ごはん 油 でんぶ	牛乳 とり肉 油揚げ うの花コロッケ 豚肉 みそ	にんじん ごぼう 白菜 しいたけ キャベツ 玉ねぎ	766	24.1	2.8	
23 木	ごはん 牛乳 さつまいものみそ汁 さんまのかば焼き 野菜のおかあえ	ごはん さつまいも 油 砂糖 水あめ でんぶ ごま	牛乳 豚肉 油揚げ みそ さんま かつお	大根 にんじん ねぎ キャベツ	761	24.1	2.6	りんご りんごは、おなかの調子をととのえてくれたり、血をさらさらにくれりたりします。アメリカには『一日一個のりんごで医者をいらす』と言うことわざもあるくらい、健康によい食べ物です。とくに皮の近くに栄養がたくさん含まれているので、皮ごと食べるのがおすすめです。給食のりんごも、皮付きです。山形市産のりんごを使用しています。よくかんで食べてください。
24 金	ごはん 牛乳 すまし汁 えび入りパオズ(2個) 豚キムチ丼	ごはん こんにやく 砂糖 豚キムチ	牛乳 とり肉 かまぼこ 豆腐 わかめ パオズ 豚肉	にんじん えのきたけ 玉ねぎ 白菜 キムチ	738	29.5	2.8	
27 月	こめ粉コッパパン 牛乳 ★コーンスープ ささみカツ わかめサラダドレッシングあえ	こめ粉コッパパン じゃが芋 コーンポタージュ 油 砂糖	牛乳 豚肉 生クリーム 脱脂粉乳 とり肉 わかめ	パセリ にんじん 玉ねぎ クリームコーン キャベツ きゅうり	825	30.6	4.1	
28 火	ごはん 牛乳 華風スープ 大学いも(3個) ★ルーローハン	ごはん マロニー ごま油 でんぶ さつまいも 油 砂糖 ごま	牛乳 とり肉 豆腐 豚肉	チンゲンサイ にんじん ねぎ 白菜 しいたけ 玉ねぎ たけのこ しょうが	824	26.0	2.3	りんご りんごは、おなかの調子をととのえてくれたり、血をさらさらにくれりたりします。アメリカには『一日一個のりんごで医者をいらす』と言うことわざもあるくらい、健康によい食べ物です。とくに皮の近くに栄養がたくさん含まれているので、皮ごと食べるのがおすすめです。給食のりんごも、皮付きです。山形市産のりんごを使用しています。よくかんで食べてください。
29 水	ごはん 牛乳 庄内風いも煮 さばごまみりん焼き ナムル	ごはん こんにやく 里いも 砂糖 ごま油 ごま	牛乳 豚肉 生揚げ みそ さば	しめじ ねぎ ほうれん草 にんじん もやし	793	32.2	2.6	
30 木	ごはん 牛乳 蜜花湯(タンホワタン) ルバーグ 照焼きソース ポテトサラダ	ごはん でんぶ 砂糖 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ	牛乳 とり肉 卵 ハンバーグ	ねぎ にんじん 玉ねぎ クリームコーン とうもろこし きゅうり	828	27.2	2.9	
31 金	ごはん 牛乳 生揚げのみそ汁 ぶりフライソースかけ 野菜の磯香あえ	ごはん 油	牛乳 生揚げ 豚肉 みそ ぶり のり	玉ねぎ ねぎ ほうれん草 にんじん もやし	776	28.8	2.4	

★：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。



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
トマトミートオムレツ	卵・大豆・豚肉
いわしオレンジ煮	小麦・大豆・オレンジ
お月見ゼリー	なし
ノンエッグマヨネーズ (ポテトサラダ)	大豆