

9月 中学校献立表

第619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 TEL644-4325

じっし 実施日	中B	こん だて めい 献 立 名	おも さい りょう 主 な 材 料 と そ の 働 き			えい しょう りょう 栄 養 量				今月の献立より
			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)	からだちよし 体の調子をととのえるもの (みどりのたべもの)	17kcal (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	
1	火	ごはん 牛乳 わかめ入り豆腐スープ シューマイ(2個) ★ルーローハン	ごはん ごま油 でんぶん さとう	牛乳 とり肉 豆腐 わかめ シューマイ 豚肉	にんじん おぎ 白菜 しいたけ 玉ねぎ たけのこ しょうが	783	31.5	23.8	3.0	なし 「なし」は、8月から11月ごろに旬をむかえる果物です。とくに、千葉県・茨城県・栃木県などで多く作られています。「なし」にはいくつかの種類があり、みずみずしくてあまみの強い「幸水」、あまさの中にほどよい酸味がある「豊水」、そして実が大きい「新高」などがあります。今日の給食の「なし」は、山形県で作られたものです。今が旬のおいしい「なし」のみずみずしさとあまさをぜひ味わって食べてみてください。 
2	水	ごはん 牛乳 庄内ふのみそ汁 かつおフライソースかけ オクラ入りおひたし	ごはん ふ 油	牛乳 豆腐 みそ かつお	えのきだけ おぎ キャベツ オクラ もやし	739	31.1	17.8	2.5	
3	木	ごはん 牛乳 さのことわかめのスープ ほうれん草オムレツ ★夏野菜のドライカレー	ごはん カレールウ	牛乳 とり肉 わかめ オムレツ 牛肉 豚肉	しいたけ マッシュルーム えのきだけ キャベツ にんじん ピーマン セロリ 玉ねぎ ねぎ トマト にんにく	741	26.6	23.5	2.9	
4	金	ごはん 牛乳 とりごぼう汁 さばみそ煮 キャベツとわかめのごま酢あえ なし	ごはん さとう ごま油	牛乳 とり肉 生揚げ さば わかめ	にんじん ごぼう 白菜 しいたけ キャベツ きゅうり もやし なし	700	28.2	17.5	2.8	
7	月	市産小麦コッパパン 牛乳 野菜スープ コロッケ ラタトゥイユ アプリコットジャム	市産小麦コッパパン じゃがいも コロッケ 油 さとう ジャム	牛乳 とり肉 ウィンナー	にんじん キャベツ 玉ねぎ ししいたけ ねぎ パプリカ ブロッコリー トマト にんにく	790	24.4	中B	3.4	
8	火	ごはん 牛乳 豚汁 あじ白しょうゆ焼き さわやかサラダ	ごはん こんにゃく じゃがいも はるさめ ごま油 さとう	牛乳 豚肉 豆腐 みそ あじ	にんじん ごぼう おぎ きゅうり キャベツ レモン	718	28.7	18.8	2.6	
9	水	ごはん 牛乳 大根のみそ汁 ちくわ磯辺ぶらしょうゆかけ なすの炒め煮 ぶどう(2粒)	ごはん じゃがいも 油 でんぶん	牛乳 油揚げ みそ ちくわ 豚肉	大根 おぎ ねぎ 玉ねぎ にんじん 枝豆 ぶどう	755	25.2	22.3	3.1	
10	木	ごはん 牛乳 すまし汁 豆腐ハンバーグ とりごぼう炒め	ごはん ふ さとう でんぶん こんにゃく 油 ごま	牛乳 かまぼこ 豆腐 わかめ とうふハンバーグ とり肉	にんじん ごぼう さやいんげん	711	25.3	21.0	2.6	ぶどう 山形県は、日本の中でもトップクラスのぶどうの産地です。今日の給食のぶどうは山形市で育てられた「シャインマスカット」です。シャインマスカットは、種がなく、皮ごと食べられるのが大きな特徴です。2006年に品種登録されたまだ新しいぶどうですが、食べやすさやおいしさから、全国でも人気があります。あまみやかりなど、シャインマスカットならではの風味を味わって食べましょう。 
11	金	ごはん 牛乳 玉ねぎのみそ汁 豚肉しょうが焼き 凍り豆腐の煮物	ごはん こんにゃく さとう	牛乳 油揚げ わかめ みそ 豚肉 凍り豆腐 とり肉 ちくわ	玉ねぎ もやし ごぼう にんじん さやいんげん しいたけ	706	28.7	20.0	2.7	
14	月	ごはん 牛乳 華風スープ チキンみそカツ 野菜の磯香あえ	ごはん マロニー ごま油 でんぶん 油	牛乳 豚肉 豆腐 とり肉 のり	チンゲンサイ にんじん おぎ キャベツ ししいたけ ほうれん草 もやし	700	27.2	18.4	2.3	
15	火	ごはん 牛乳 豆腐のみそ汁 さばうまみ干し焼き 切干大根の煮物	ごはん こんにゃく 油 さとう	牛乳 豆腐 油揚げ わかめ みそ さば さつま揚げ	玉ねぎ 切干大根 にんじん	706	29.1	26.0	2.7	
16	水	<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 お月見ゼリー	ごはん りいも さとう 油 ゼリー	牛乳 とり肉 肉だんご	にんじん えのきだけ ごぼう キャベツ 枝豆	764	23.4	21.5	3.0	
17	木	ごはん 牛乳 なすのみそ汁 ししゃもフライ(2尾) じゃが豚キムチ	ごはん 油 じゃがいも さとう	牛乳 油揚げ みそ ししゃも 豚肉	ねぎ キャベツ おぎ にんじん 玉ねぎ キムチ	804	29.4	23.4	2.6	
18	金	ごはん 牛乳 ワンタンスープ いかメンチ 麻婆春雨	ごはん ワンタン 油 はるさめ でんぶん ごま油	牛乳 とり肉 わかめ いか 豚肉 みそ	にんじん おぎ もやし えのきだけ しょうが キャベツ 玉ねぎ ししいたけ	754	23.6	19.7	3.1	お月見献立 今年は9月25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、この日の月が「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ねえして月をながめます。夜には、きれいな月をみあげてみましょう 
24	木	<七中リクエストメニュー> 市産小麦食パン 牛乳 ★コーンスープ ハバークチャップソースかけ 海草サラダ 青じそドレッシング カスタードプリン	市産小麦食パン じゃがいも コーンポタージュ 油 さとう 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 プリン	にんじん 玉ねぎ コーンペースト トマトピューレー もやし	893	32.6	28.7	4.9	
25	金	<新人戦がんばれ献立> ごはん 牛乳 ★ポークカレー チキンカツ ★フルーツポンチ	ごはん じゃがいも 油 カレールウ ゼリー	牛乳 豚肉 脱脂粉乳 チーズ とり肉	グリンピース にんじん 玉ねぎ にんにく りんご 黄桃 白桃 ラフランス レモン	848	27.9	22.3	2.3	
30	水	ごはん 牛乳 えび団子のスープ まぐろカツソースかけ 中華サラダ	ごはん マロニー 油 ごま油 さとう	牛乳 とり肉 えび団子 まぐろ わかめ	チンゲンサイ にんじん 白菜 キャベツ もやし	746	25.1	21.7	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
お月見ゼリー	なし

※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。

※なし、ぶどうは入荷の都合により日付を変更する場合があります。

★：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。