１１月　中学校献立表

第６２１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

実施日		献立名	主な材料とその働き 熱や力になるもの（きいろのたべもの）	血・肉・骨になるもの（あかのたべもの）	体の調子をととのえるもの（みどりのたべもの）	栄養量 ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	塩分(g)
中B									
2	月	ごはん 牛乳 白菜のみそ汁 とり照焼き ごぼうサラダ	**ごはん** ノンエッグマヨネーズ ごま	**牛乳　油揚げ**　みそ　とり肉	**白菜**　玉ねぎ　**にんじん** ごぼう　とうもろこし	750	29.7	23.8	2.5
4	水	＜**九中リクエストメニュー**＞ 菜めし 牛乳 ワンタンスープ チーズチキン大葉巻き 海草サラダ　青じそドレッシング カスタードプリン	**ごはん**　ワンタン　油 ドレッシング	**牛乳　豚肉**　わかめ チーズチキン大葉巻き　海草 プリン	広島菜　**にんじん　ねぎ　もやし** しいたけ	800	26.1	22.5	4.3
5	木	ごはん 牛乳 かきたまみそ汁 豆腐ハンバーグ 野菜の塩昆布あえ	**ごはん**　でんぷん　さとう ごま油	**牛乳**　とり肉　**豆腐**　卵　みそ とうふハンバーグ　塩こんぶ	**にんじん　ねぎ　キャベツ** **もやし**	733	27.7	23.5	2.4
6	金	ごはん 牛乳 のっぺい汁 さばごまみりん焼き ひじきの炒め煮	**ごはん**　こんにゃく　里いも でんぷん　油　さとう	**牛乳**　とり肉　**生揚げ**　さば さつま揚げ　ひじき	**にんじん　大根**　しいたけ　**せり** 枝豆	735	28.1	26.5	2.7
9	月	市産小麦食パン 牛乳 ★コーンスープ あぶり焼きチキン マカロニナポリタン みかんジャム	**市産小麦食パン　じゃがいも** コーンポタージュ　油 マカロニ　ジャム	**牛乳　豚肉**　生クリーム 脱脂粉乳　あぶり焼きチキン ウインナー	パセリ　**にんじん**　玉ねぎ コーンペースト トマトピューレー　なす	845	31.5	26.1	4.4
10	火	＜**図書給食**＞ ごはん 牛乳 豆腐のみそ汁 ぶり照り焼き 肉じゃが	**ごはん　じゃがいも**　さとう	**牛乳　豆腐　油揚げ**　わかめ みそ　ぶり　**豚肉**	玉ねぎ　**ねぎ　にんじん**　枝豆	771	34.9	24.0	2.4
11	水	ごはん 牛乳 春雨スープ いかメンチソースかけ 華風ひたし りんご	**ごはん**　はるさめ　油　ごま ごま油	**牛乳　豆腐**　いか　わかめ	**にんじん　キャベツ　もやし** **りんご**	754	21.9	19.6	2.8
12	木	ごはん 牛乳 中華スープ 彩り厚焼たまご 豚キムチ丼	**ごはん**　こんにゃく　さとう	**牛乳**　とり肉　わかめ　卵 **豚肉**	**にんじん　ねぎ　もやし** しいたけ　玉ねぎ　**白菜** キムチ	743	25.6	25.4	2.9
13	金	**弁当の日（1，2年地域探訪・３年福祉体験学習）**							
16	月	ごはん 牛乳 じゃがいものみそ汁 豚肉しょうが焼き 春雨サラダ	**ごはん　じゃがいも**　はるさめ ごま油　さとう	**牛乳　油揚げ**　わかめ　みそ **豚肉**	**ねぎ　きゅうり　キャベツ** **にんじん**	713	25.0	18.9	2.5
17	火	ごはん 牛乳 もやしのみそ汁 ちくわチーズ磯辺揚げ ★麻婆白菜	**ごはん**　ふ　油　でんぷん ごま油	**牛乳**　みそ　ちくわ　チーズ **豚肉**	**もやし　ねぎ**　しょうが　**白菜** 玉ねぎ　**にんじん**　しいたけ	764	23.8	25.4	3.1
18	水	ごはん 牛乳 おでん さわら西京焼き 野菜の磯香あえ	**ごはん**　こんにゃく　さとう	**牛乳**　とり肉団子　がんも さつま揚げ　こんぶ　さわら のり	**にんじん　大根　ほうれん草** **もやし**	729	31.8	19.6	2.4
19	木	ごはん 牛乳 ★秋のカレー オムレツ 野菜のおかかあえ	**ごはん　じゃがいも** さつまいも　油　カレールウ	**牛乳**　牛肉　チーズ　脱脂粉乳 オムレツ　かつお	**にんじん**　玉ねぎ **マッシュルーム**　しめじ グリンピース　にんにく **キャベツ　もやし**	782	25.7	22.0	3.1
20	金	ごはん 牛乳 玉ねぎのみそ汁 まぐろカツソースかけ すき昆布の煮物	**ごはん**　油　こんにゃく さとう	**牛乳　油揚げ**　わかめ　みそ まぐろ　ちくわ　こんぶ	**玉ねぎ　もやし　にんじん**	734	25.0	20.5	3.1
24	火	やまこめもっちりパン 牛乳 白菜のスープ チーズハムサンドフライ パンプキンサラダ	**やまこめもっちりパン**　油 **じゃがいも** ノンエッグマヨネーズ	**牛乳**　とり肉　チーズ　ハム	**にんじん**　玉ねぎ とうもろこし　**白菜**　かぼちゃ **きゅうり**	826	28.9	31.3	4.5
25	水	ごはん 牛乳 大根となめこのみそ汁 ぶり塩こうじ焼き 凍り豆腐の煮物	**ごはん**　こんにゃく　さとう	**牛乳　豆腐**　みそ　ぶり 凍り豆腐　とり肉　ちくわ	**大根　なめこ　ねぎ**　ごぼう **にんじん**　さやいんげん しいたけ	723	32.6	21.9	2.4
26	木	ごはん 牛乳 沢煮椀 メンチカツ 野菜のごまあえ	**ごはん**　油　さとう　ごま	**牛乳**　とり肉　かまぼこ メンチカツ	**大根　にんじん**　たけのこ しいたけ　**ねぎ　ほうれん草** **キャベツ**	730	23.2	21.2	2.6
27	金	＜**つや姫給食**＞ ごはん 牛乳 庄内風いも煮 さわら梅みそ焼き 大根の炒り煮	**ごはん**　こんにゃく　里いも 油　さとう	**牛乳　豚肉　生揚げ**　みそ さわら　さつま揚げ	しめじ　**ねぎ　大根　にんじん**	748	31.6	21.0	2.8
30	月	ごはん 牛乳 野菜スープ 栗コロッケ ★ドライカレー	**ごはん　じゃがいも** 焼き栗コロッケ　油 カレールウ	**牛乳**　とり肉　牛肉　**豚肉** 大豆	**にんじん　キャベツ**　玉ねぎ しいたけ　ピーマン　にんにく トマトピューレー	832	24.4	25.7	2.5

今月の献立より

九中リクエストメニュー

九中のみなさんが考えてくれたメニューです。

『みんなが好きな食べ物をつめ込んだ献立です。チーズチキン大葉巻きは、九中の３年生の大好物です。みなさん味わって食べて下さい。みなさんの好きなおかずは何ですか？』

九中のみなさんより



図書給食

今回は、香月美夜さんの「本好きの下剋上」という作品から『豆腐のみそ汁』『ぶりの照り焼き』『肉じゃが』が給食に登場します。本への愛情から始まった一人の少女の奮闘が、周囲の人々や国家全体をも変えていく壮大な物語です。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。



やまこめもっちりパン

やまこめもっちりパンは、こめ粉を８５％使って作りました。しかも、こめ粉は給食のごはんと同じ山形県産米のはえぬきです。

こめ粉が入っているので、ごはんのようなもちもちとした食感が感じられ、かめばかむほど味が出るパンにしあがっています。

給食でしか味わえない、山形市でとれたはえぬき米のやまこめもっちりパンです。この名前は県内の学校給食を食べている小中学生に募集し、応募いただいた中から決定しました。

よくかんで味わって食べましょう。



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、「炊いてほれぼれ　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。





新製品アレルギー（表示義務・推奨の２８品目）情報	
新製品	アレルゲン
ぶりの照り焼き	**大豆・小麦**
豚骨ラーメンスープ（春雨スープ）	**小麦・ごま・大豆 鶏肉・豚肉**

※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。

※りんごは入荷の都合により日付を変更する場合があります。