

12月 小学校献立表

第701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		こん 献 立 名	おも な 材 料 と そ の 働 き			えい よう りょう 栄 養 量 (中学生)				今月の献立より
A1			ねつから 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)	からだちょう 体の調子ととのえるもの (みどりのたべもの)	1杯(100g) (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	
1	月	ごはん ぎゅうにゅう キャベツのみそしる あつやきたまご ぶたどん	ごはん こんにゃく さとう	牛乳 油揚げ わかめ みそ 卵 豚肉	キャベツ 玉ねぎ グリンピース にんじん しいたけ	613	24.3	17.3	2.7	学校給食感謝献立 日本で最初に学校給食を始めたのは、 明治22年山形県鶴岡市の私立忠愛小学校です。めぐまれない子どもたちのため にお昼ごはんを出したことから始まり、 全国に広がってきました。その頃の献立は、にぎりめし、塩ざけ、漬物でした。現在の給食は栄養だけでなく、おいしさや食育のことも考えて給食が作られています。戦争のない時代に生まれたみなさんは、毎日給食を食べることができますが、食べものを大切にする気持ちや、作ってくれた人への感謝の気持ちを忘れずにいただきましょう。
2	火	しさんこむぎょくパン さゅうにゅう たまごスープ チーズチキンのオーブンやき パンブキンサンダ みかんジャム	市産小麦食パン でんぶん じゃがいも ジャム ノンエッグマヨネーズ	牛乳 とり肉 卵 チーズ	玉ねぎ にんじん しいたけ かぼちゃ きゅうり	704	27.7	30.3	3.4	
3	水	＜学校給食感謝献立＞ ごはん ぎゅうにゅう だいこんのみそしる さけしおやき はくさいとこまつなのにびたし	ごはん こんにゃく 油	牛乳 油揚げ みそ さけ 豚肉 湯豆腐	大根 ねぎ 白菜 小松菜 にんじん	561	27.0	29.1	2.4	
4	木	ごはん ぎゅうにゅう わかめいりとうふスープ はるまき パンサンス	ごはん ごま油 でんぶん 春巻 油 はるまき さとう	牛乳 とり肉 豆腐 わかめ	にんじん ねぎ もやし きゅうり しいたけ キャベツ	704	18.3	19.1	2.2	
5	金	ごはん ぎゅうにゅう さつまじる かつおメンチ おひたし	ごはん こんにゃく 里いも 油	牛乳 とり肉 みそ かつお	にんじん ごぼう 大根 ねぎ キャベツ もやし	606	20.9	16.6	2.2	
8	月	ごはん ぎゅうにゅう のっぺいじる ぶたにくみそやき キャベツとわかめのごまぞえ	ごはん こんにゃく 里いも でんぶん さとう ごま油	牛乳 とり肉 生揚げ 豚肉 わかめ	にんじん 大根 しいたけ せり キャベツ きゅうり もやし	621	24.3	19.4	2.3	
9	火	＜大郷小リクエストメニュー＞ わかめごはん ぎゅうにゅう ワンタンスープ とりりやき フライドポテト クレープ(チョコ)	ごはん ワンタン じゃがい も 油 クレープ	わかめ 牛乳 豚肉 とり肉	にんじん ねぎ もやし しいたけ	747	24.9	25.8	2.7	
10	水	＜発酵食品給食＞ ごはん ぎゅうにゅう さきのこじる ぶりしおこうじやき じゃがいもたキムチ	ごはん じゃがいも さとう	牛乳 とり肉 豆腐 ぶり 豚肉	ねぎ しめじ なめこ にんじん 玉ねぎ キムチ	639	29.0	20.4	2.1	
11	木	ごはん ぎゅうにゅう ★チキンカレー トマトミニオムレツ やさいサラダドレッシングあえ クリスマステーキ	ごはん じゃがいも 油 カレールウ さとう いちごプリン	牛乳 とり肉 脱脂粉乳 チーズ オムレツ	グリンピース にんじん 玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり	741	21.2	24.2	2.8	
12	金	＜冬至献立＞ ごはん ぎゅうにゅう けんちんじる いわしごまそに とうじかぼちや	ごはん 里いも さとう	牛乳 豚肉 生揚げ いわし 小豆	大根 小松菜 にんじん かぼちゃ	633	25.3	14.5	1.8	
15	月	ごはん ぎゅうにゅう たまねぎのみそしる ハンバーグ とりやきソース はるまきサラダ	ごはん さとう でんぶん はるまき ごま油	牛乳 油揚げ わかめ みそ ハンバーグ	玉ねぎ もやし きゅうり キャベツ にんじん	621	21.8	15.7	2.5	
16	火	しさんこむぎコッペパン ぎゅうにゅう ★かぶのクリームに しごこまフライドキャベツかけ ゆでブロッコリー ごまドレッシング	市産小麦コッペパン 油 クリームボタージュ さとう でんぶん ドレッシング	牛乳 とり肉 生クリーム チーズ 脱脂粉乳 白ごまフランク	にんじん かぶ 玉ねぎ 白菜 トマトビューレー ブロッコリー	713	27.5	29.5	3.1	
17	水	ごはん ぎゅうにゅう とうふのみそしる あじフライソースかけ だいこんのいりに	ごはん 油 さとう	牛乳 豆腐 油揚げ わかめ みそ あじ さつま揚げ	玉ねぎ 大根 にんじん	618	23.1	17.8	2.5	
18	木	ごはん ぎゅうにゅう とんじる ささみカツソースかけ やさいのごまぞえ	ごはん こんにゃく じゃがいも 油 さとう ごま	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ みそ とり肉	大根 にんじん ごぼう ねぎ ほうれん草 キャベツ	630	24.8	18.6	2.4	
19	金	ごはん ぎゅうにゅう ちゅうかスープ ぎょうざ マーボーはるさめ	ごはん はるさめ でんぶん	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 えのきだけ しょうが キャベツ 玉ねぎ しいたけ	573	19.6	14.4	2.3	
22	月	ごはん ぎゅうにゅう さわにわん きびなごカリカリライ(2び) ごもくに	ごはん 油 じゃがいも こんにゃく さとう	牛乳 豚肉 かまぼこ きびなご とり肉 ちくわ	大根 にんじん えのきだけ ねぎ ごぼう しいたけ	590	21.7	16.3	2.0	
23	火	ごはん ぎゅうにゅう ひきにくこまつなスープ ちくわいそべてんぶらじょうゆかけ ナムル	ごはん でんぶん 油 さとう ごま油 ごま	牛乳 豚肉 豆腐 ちくわ	玉ねぎ 小松菜 にんじん ほうれん草 もやし	637	21.6	20.5	2.3	



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
ふり塩こうじ焼き	大豆
さけ塩焼き	さけ
クリスマステーキ	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。

11月 小学校献立表

第700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

じっしひ 実施日	こん 献 立 名	おも な 材 料 と そ の 働 き				えい 栄 養 量 (中年)	今月の献立より
		ねつから 熱や力になるもの (きいろのたべもの)	ち にく 血・肉・骨になるもの (あかのたべもの)	からだちうし 体の調子をととのえるもの (みどりのたべもの)	12kcal (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)		
4 火	こめこコッペパン ぎゅうにゅう はくさいのスープ しろごまフランクケチャップソースかけ ボテサラダ	ごめ粉コッペパン さとう 油 でんぶん じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	牛乳 とり肉 白ごまフランク	にんじん 玉ねぎ とうもろこし 白菜 トマトピューレ キュウリ	666 23.7 28.3 3.8		金井小リクエストメニュー 金井小のみなさんが考えてくれたメニューです。 『給食委員会のめあてである「給食が好き な人を増やす」と「好ききらいをなくす」 の2つを達成するために、全校生にアン ケートをとって献立を決めました。「給食 が好きな人を増やす」を達成するために、 みんなが好きで人気があるメニューを取り 入れたり、「好ききらいをなくす」を達成 するために、野菜が苦手な人でも食べられ そうと思えるメニューを取り入れたりしま した。』
5 水	ごはん ぎゅうにゅう なめこじる さけフライソースかけ とりごぼういため	ごはん 油 こんにゃく さとう ごま	牛乳 豆腐 サーモン とり肉	大根 なめこ ねぎ ごぼう にんじん さやいんげん	619 22.7 18.7 2.2		
6 木	ごはん ぎゅうにゅう みそワンタンスープ たこメンチ ★はっぽうさい	ごはん ワンタン ごま油 油 でんぶん	牛乳 とり肉 みそ たこ 豚肉	にんじん ねぎ もやし しいたけ にんにく しょうが たけのこ 玉ねぎ 白菜	629 22.7 18.0 2.0		
7 金	ごはん ぎゅうにゅう じゃがいものみそしる とうふハンバーグ はるさめサラダ ぶりかけ(のり)	ごはん じゃがいも さとう でんぶん はるさめ ごま油	牛乳 油揚げ わかめ みそ とうふハンバーグ ぶりかけ	ねぎ キュウリ キャベツ にんじん	641 21.8 19.3 2.6		
10 月	ごはん ぎゅうにゅう ★あきのカレー あつやきたまご わかめサラダドレッシングあえ	ごはん じゃがいも さつまいも 油 カレールウ さとう	牛乳 豚肉 チーズ 脱脂粉乳 卵 わかめ	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 キュウリ	686 22.7 19.8 3.1		
11 火	ごはん ぎゅうにゅう かぶうスープ はるまき ホイコーロー	ごはん マロニー ごま油 でんぶん 春巻 油 さとう	牛乳 とり肉 豚肉 みそ	チングンサイ にんじん ねぎ 白菜 しいたけ キャベツ 玉ねぎ ピーマン パプリカ しょうが にんにく	727 19.8 19.6 2.6		金井小のみなさんより
12 水	ごはん ぎゅうにゅう のっぺいじる ホキフライソースかけ やさいのしおこんぶあえ	ごはん こんにゃく 里いも でんぶん 油 ごま油	牛乳 とり肉 生揚げ ホキ 塩こんぶ	にんじん 大根 しいたけ キャベツ	611 21.7 18.0 2.1		
13 木	〈金井小リクエストメニュー〉 わかめごはん ぎゅうにゅう とんじる ぎょうざ やさいのいそかえ クレープ(チョコ)	ごはん こんにゃく じゃがいも クレープ	わかめ 牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ みそ ぎょうざ のり	にんじん ごぼう ねぎ ほうれん草 もやし	660 21.3 19.2 3.1		図書給食 今回は、シゲリカツヒコさんの「きゅう しょくたべにきました」という絵本から 『クリームシチュー』と『ごもくサラダ』 が給食に登場します。シゲリカツヒコさん のダイナミックで、ユーモアあふれる絵が 楽しい一冊です。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。
14 金	ごはん ぎゅうにゅう もやしのみそしる ぶりフライソースかけ ごもくまめ	ごはん ふ 油 こんにゃく	牛乳 みそ ぶり 大豆 昆布 とり肉 ちくわ	もやし ねぎ ごぼう にんじん しいたけ	693 26.5 21.6 2.2		
17 月	ごはん ぎゅうにゅう さわにわん さばみそに やさいのごまあえ りんご	ごはん さとう ごま	牛乳 豚肉 かまぼこ さば	大根 にんじん たけのこ しいたけ ねぎ ほうれん草 もやし りんご	611 25.5 15.4 2.5		
18 火	〈図書給食〉 こめこコッペパン ぎゅうにゅう ★クリームシチュー トマトミートオムレツ ごもくサラダ	ごめ粉コッペパン じゃがいも 油 クリームソース トマトミートオムレツ さとう	牛乳 とり肉 脱脂粉乳 チーズ 生クリーム オムレツ レッドキドニー	にんじん 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ きゅうり 枝豆	682 24.6 26.0 3.0		
19 水	ごはん ぎゅうにゅう なまあげのみそしる にくだんご(2c) すきこんぶのもの	ごはん こんにゃく 油 砂糖	牛乳 生揚げ 豚肉 みそ 肉だんご ちくわ こんぶ	玉ねぎ しめじ ねぎ にんじん	633 21.9 20.0 3.0		
20 木	〈つや姫給食〉 ごはん ぎゅうにゅう いもに しゃもフライ(1b) おひたし	ごはん こんにゃく 里いも さとう 油	牛乳 牛肉 ししゃも	ねぎ キャベツ にんじん 水菜	623 22.1 17.6 1.9		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あ まみがあり、「炊いてほれば 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。
21 金	ごはん ぎゅうにゅう チングンサイのスープ えびいりバオズ ★ルーローハン	ごはん さとう でんぶん	牛乳 とり肉 豆腐 バオズ 豚肉	チングンサイ にんじん えのきだけ しいたけ 玉ねぎ たけのこ ねぎ しょうが	603 23.8 16.2 2.4		
25 火	ごはん ぎゅうにゅう はくさいのみそしる ぶたにくしようがやき 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 豚肉	白菜 玉ねぎ にんじん ごぼう とうもろこし	640 23.0 22.3 2.4		
26 水	ごはん ぎゅうにゅう すまじる あじしろしようゆやき ぶたにくとみずなのごまそいため	ごはん ごま 油 でんぶん	牛乳 とり肉 かまぼこ 豆腐 あじ 豚肉 みそ	にんじん みつば えのきだけ キャベツ 玉ねぎ 水菜	610 27.7 17.9 2.4		
27 木	ごはん ぎゅうにゅう おでん メンチカツソースかけ かぶうひたし	ごはん こんにゃく さとう 油 ごま油	牛乳 いわしつみれ がんも さつま揚げ ちくわ こんぶ メンチカツ	にんじん 大根 ほうれん草 キャベツ もやし	688 23.7 22.1 2.6		
28 金	ごはん ぎゅうにゅう わかめいりとうふスープ シューマイ マーボーはるさめ けんさんヨーグルト	ごはん ごま油 でんぶん はるさめ	牛乳 とり肉 豆腐 わかめ シューマイ 豚肉 みそ ヨーグルト	にんじん ねぎ もやし しいたけ しょうが キャベツ 玉ねぎ	667 24.7 18.7 2.5		

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
さばみそ煮	さば・大豆
レッドキドニー (ごもくサラダ)	なし
トマトミートオムレツ	卵・大豆・鶏肉
とうふがんも (おでん)	大豆

★: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。

