

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

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
ぶり塩こうじ焼き	大豆
さけ塩焼き	さけ
クリスファステザー	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

実施日	献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き			栄 養 量 (中学年)				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)	からだちようし 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)	
4 火	こめこコッペパン ギョウザにゅう 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 ポテトサラダ	こめ粉コッペパン 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 トマトビュレー きゅうり	666	23.7	28.3	3.8	<p>金井小リクエストメニュー</p> <p>金井小のみなさんが考えてくれたメニューです。</p> <p>『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」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。』</p> <p>金井小のみなさんより</p> <p>リクエスト献立</p> <p>図書給食</p> <p>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。</p> <p>つや姫給食</p> <p>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。</p> <p>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。</p>
5 水	ごはん ギョウザにゅう 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 こんにやく さとう ごま	牛乳 豆腐 サーモン とり肉	大根 なめこ おぎ 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 ギョウザにゅう みそワタンスープ たこメンチ ★はっほうさい	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 おぎ 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 ギョウザにゅう 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 ふりかけ(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 ふりかけ	おぎ きゅうり キャベツ にんじん	641	21.8	19.3	2.6	
10 月	ごはん ギョウザにゅう ★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 カレールー 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 グリーンピース にんにく キャベツ きゅうり	686	22.7	19.8	3.1	
11 火	ごはん ギョウザにゅう かふうスープ 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	チンゲンサイ にんじん おぎ 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	
12 水	ごはん ギョウザにゅう のっぺいじる ホキフライソースかけ やさしいのしおこんぶあえ	ごはん こんにやく 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 ギョウザにゅう とんじる ギョウザ やさしいのいそかあえ クレープ(チョコ)	ごはん こんにやく じゃがいも クレープ	わかめ 牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ みそ ギョウザ のり	にんじん ごぼう おぎ ほうれん草 もやし	660	21.3	19.2	3.1	
14 金	ごはん ギョウザにゅう 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 こんにやく	牛乳 みそ ぶり 大豆 昆布 とり肉 ちくわ	もやし おぎ ごぼう にんじん しいたけ	693	26.5	21.6	2.2	
17 月	ごはん ギョウザにゅう さわにわん さばみそに やさしいごまあえ 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 おぎ 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 ギョウザにゅう ★クリームシチュー トマトミートオムレツ ごもくサラダ	こめ粉コッペパン じゃがいも 油 クリームポタージュ 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 ギョウザにゅう なまあげのみそしる にくだんご(2こ) すきこんぶのにももの	ごはん こんにやく 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 おぎ にんじん	633	21.9	20.0	3.0	
20 木	〈つや姫給食〉 ごはん ギョウザにゅう いもに ししゃもフライ(1び) おひたし	ごはん こんにやく 里いも さとう 油	牛乳 牛肉 ししゃも	おぎ キャベツ にんじん 水菜	623	22.1	17.6	1.9	
21 金	ごはん ギョウザにゅう チンゲンサイのスープ えびいりパオズ ★ルーローハン	ごはん さとう でんぶん	牛乳 とり肉 豆腐 パオズ 豚肉	チンゲンサイ にんじん えのきたけ しいたけ 玉ねぎ たけのこ おぎ しょうが	603	23.8	16.2	2.4	
25 火	ごはん ギョウザにゅう はくさいのみそしる ぶたにくしょうがやき 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 ギョウザにゅう すましじる あじろしょうゆやき ぶたにくとみずなごまみそいため	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 えのきたけ キャベツ 玉ねぎ 水菜	610	27.7	17.9	2.4	
27 木	ごはん ギョウザにゅう おでん メンチカツソースかけ かふうひたし	ごはん こんにやく 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 ギョウザにゅう わかめいりとうふスープ シューマイ マーボースはるさめ 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 おぎ 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	



図書給食
今回は、シゲリカツヒコさんの「きゅう
しよくたべにきました」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。



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	アレルギー
さばみど煮	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

※成分やアレルギーが変った場合は、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。