

9月 小学校献立表

第709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		A1	こ 献 立 名	主 な 材 料			そ の 働 き			栄 養 量				こんげつ こんだて 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)	からだちよ乳 体の調子をととのえるもの (みどりのたべもの)	1糖質* (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)					
1	火	しさんこむぎしよくパン ぎゅうにゅう やさいスープ コロツケ ラタトゥイユ アプリコットジャム	市産小麦食パン じゃがいも コロツケ 油 さとう ジャム	牛乳 とり肉 ウインナー	にんじん キャベツ 玉ねぎ しいたけ なす パプリカ ブロッコリー トマト にんにく	630	20.4	21.5	2.8	なし 「なし」は、8月から11月ごろに旬をむかえる くだもの ちほけん いばらぎけん とちぎけん しゅうらい 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。 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。20 06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、全国でとても人気があ ります。あまみやかおりなど、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。 山寺小リクエストメニュー 山寺小のみなさんが考えてくれたメニューです。 『栄養と味のバランスを考えて選びました。楽しく おいしく食べてください。』 山寺小のみなさんより リクエスト献立 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。 お月見					
2	水	ごはん ぎゅうにゅう とりごぼろ あじフライソースかけ ずきんごのにもなし	ごはん 油 こんにやく さとう	牛乳 とり肉 油揚げ あじ ちくわ こんぶ	にんじん ごぼう もやし しいたけ なし	616	21.5	17.3	2.4						
3	木	ごはん ぎゅうにゅう なすのみそしる いわししょうがに にくじゃが	ごはん じゃがいも こんにやく さとう	牛乳 油揚げ みそ いわし 豚肉	なす キャベツ おぎ にんじん 玉ねぎ 枝豆	600	25.9	13.5	2.3						
4	金	ごはん ぎゅうにゅう しょうないのみそしる ルバーグ てりやきソース キャベツとわかめのごまぜあえ	ごはん ふ さとう でんぶん ごま油	牛乳 豆腐 みそ ハンバーグ わかめ	えのきたけ おぎ キャベツ にんじん	609	23.3	15.8	2.6						
7	月	ごはん ぎゅうにゅう かふうスープ かつおフライソースかけ ★マーボーなす ぶどう(2つ)	ごはん マロニー ごま油 でんぶん 油	牛乳 とり肉 豆腐 かつお 豚肉 みそ	チンゲンサイ にんじん おぎ キャベツ しいたけ しょうが なす 玉ねぎ ぶどう	642	25.1	16.3	2.5						
8	火	ごはん ぎゅうにゅう ★なつやさいのカレー ショウロンボウ かいそうサラダ あおじそドレッシング	ごはん じゃがいも 油 カレー粉 ドレッシング	牛乳 豚肉 チーズ 脱脂粉乳 ショウロンボウ 海草	かぼちゃ トマト にんじん ビーマン 玉ねぎ なす にんにく もやし	642	21.1	16.7	3.0						
9	水	<山寺小リクエストメニュー> わかめごはん ぎゅうにゅう たまごスープ チーズチキンのオープンやき ナムル クレープ(チョコ)	ごはん でんぶん さとう ごま油 ごま クレープ	わかめ 牛乳 豚肉 卵 とり肉 チーズ	玉ねぎ にんじん しいたけ ほうれん草 もやし	697	25.4	24.0	3.2	山寺小リクエストメニュー 山寺小のみなさんが考えてくれたメニューです。 『栄養と味のバランスを考えて選びました。楽しく おいしく食べてください。』 山寺小のみなさんより リクエスト献立 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。 お月見					
10	木	ごはん ぎゅうにゅう ワンタンスープ ほっけフライソースかけ さわやかサラダ	ごはん ワンタン 油 はるさめ ごま油 さとう	牛乳 豚肉 わかめ ほっけ	にんじん おぎ もやし しいたけ じゃがいも キャベツ レモン	643	21.4	18.7	2.1						
11	金	ごはん ぎゅうにゅう さつまじる たこメンチ カレーさんびら	ごはん こんにやく じゃがいも 油 さとう	牛乳 とり肉 みそ たこ さつま揚げ	にんじん ごぼう 大根 おぎ さやいんげん	625	21.9	16.6	2.4						
14	月	ごはん ぎゅうにゅう とりだんごのスープ さばごまみりんやき ホイコーロー	ごはん じゃがいも さとう でんぶん	牛乳 とり肉団子 さば 豚肉 みそ	玉ねぎ にんじん キャベツ ピーマン パプリカ しょうが にんにく	650	25.3	24.3	2.4						
15	火	しさんこむぎコッペパン ぎゅうにゅう ★コーンスープ ウインナーソーセージ ブロッコリーサラダ	市産小麦コッペパン じゃがいも コーンポタージュ 油 さとう	牛乳 とり肉 生クリーム 脱脂粉乳 ウインナー	パセリ にんじん 玉ねぎ コーンペースト キャベツ ブロッコリー	708	25.5	30.7	3.4						
16	水	<おつきみこんだて> ごはん ぎゅうにゅう おつきみじる にくだんご(2こ) おまめのサラダ おつきみゼリー	ごはん りいも ドレッシング ゼリー	牛乳 とり肉 肉だんご	にんじん えのきたけ ごぼう キャベツ 枝豆	608	19.4	16.2	2.3						
17	木	ごはん ぎゅうにゅう こおりどうふのみそしる さわらさいきょうやき やさしいいそかあえ	ごはん ドレッシング みそ さわら のり	牛乳 凍り豆腐 油揚げ わかめ みそ さわら のり	玉ねぎ ほうれん草 もやし にんじん	564	26.0	15.2	1.9						
18	金	ごはん ぎゅうにゅう わかめとコーンのスープ はるまき ぶたどん	ごはん ごま油 でんぶん 春巻 油 こんにやく さとう	牛乳 とり肉 わかめ 豚肉	にんじん おぎ もやし とうもろこし グリンピース 玉ねぎ しいたけ	720	20.5	20.3	2.5	山寺小リクエストメニュー 山寺小のみなさんが考えてくれたメニューです。 『栄養と味のバランスを考えて選びました。楽しく おいしく食べてください。』 山寺小のみなさんより リクエスト献立 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。 お月見					
24	木	ごはん ぎゅうにゅう すましじる チキンみそカツ ひじきのいために	ごはん 油 こんにやく さとう	牛乳 とり肉 かまぼこ 豆腐 さつま揚げ ひじき	にんじん みつば えのきたけ 枝豆	589	24.0	16.3	2.2						
25	金	ごはん 牛乳 なめこじる ぶたにくのしょうがやき やさしいおかかあえ	ごはん	牛乳 豆腐 豚肉 かつお	大根 なめこ おぎ キャベツ にんじん もやし	555	22.1	16.1	2.2						
28	月	ごはん ぎゅうにゅう じゃがいものみそしる しいらたつたあけ なすのいために	ごはん じゃがいも 油 でんぶん	牛乳 油揚げ わかめ みそ しいら 豚肉	おぎ なす 玉ねぎ にんじん 枝豆	620	26.2	17.4	2.3						
29	火	ごはん ぎゅうにゅう きのこわかめスープ とうふシューマイ チャブチェ	ごはん はるさめ さとう ごま油 でんぶん	牛乳 とり肉 わかめ 豆腐シューマイ 豚肉	しいたけ マッシュルーム えのきたけ キャベツ 玉ねぎ たけのこ にんじん ピーマン もやし しょうが にんにく	592	19.7	16.0	2.3						
30	水	ごはん ぎゅうにゅう ★ハヤシチュー オムレツ やさしいサラダドレッシングあえ	ごはん じゃがいも 油 ハヤシフレーク さとう	牛乳 牛肉 オムレツ	グリンピース トマト にんじん 玉ねぎ キャベツ じゃがいも とうもろこし	636	19.0	18.9	2.4						



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
ポークウインナー (ラタトゥイユ)	豚肉
ウインナーソーセージ	豚肉
お月見ゼリー	なし
ノンオイル青じそドレッシング (お豆のサラダ)	小麦・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。

※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。

7月 小学校献立表

第708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 材	そ の 材 料	備 考	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	今月の献立より
A1					1食分	(g)	(g)	(g)	
1 水	〈たなばたごんで〉 なめし ぎゅうにゅう ステラスープ ほしのコロック あまのわサラダ たなばたデザート	ごはん マカロニ コロッケ 油 はるさめ ごま油 さとう ゼリー	牛乳 とり肉	広島菜 にんじん キャベツ 玉ねぎ オクラ	675	16.8	18.6	2.8	たなばたごんで 七夕献立 7月7日は七夕です。昔は星空がよく見える8月のはじめに七夕のお祝いをしていたことから、星まつりとも言われています。 七夕の日には、天の川をへだてて、彦星と織姫が年に一度夜に出会うという伝説があります。織姫は、はた織りがじょうずだったことから、裁縫がじょうずになりますようにと願いをこめて、野菜やくだもの、そうめん、麦などをお供える習慣がありました。また、願いごとを書いた短冊や色紙などを笹の葉につるして川に流し、一年の悪いことが全部水に流れるように祈りました。 みなさんも七夕の夜空を見上げてみましょう。天の川が見えるかもしれませんね。
2 木	ごはん ぎゅうにゅう たまごスープ コーンフライ ★なつやさいのドライカレー	ごはん でんぷん 油 カレールー	牛乳 とり肉 卵 牛肉 豚肉	玉ねぎ にんじん パセリ しいたけ コーンフライ ピーマン じゃがいも トマト にんにく	675	23.2	22.3	2.3	
3 金	ごはん ぎゅうにゅう みそワタンスープ とりてりやき かふうひたし	ごはん ワンタン ごま油 ごま	牛乳 豚肉 みそ とり肉 わかめ	にんじん ねぎ 玉ねぎ しいたけ にんにく キャベツ もやし	597	26.0	17.3	2.1	
6 月	ごはん ぎゅうにゅう さんさいじる ホキフライソースかけ おひたし	ごはん 油	牛乳 豚肉 生揚げ みそ ホキ	みず わらび しめじ ねぎ ほうれん草 もやし	600	22.6	18.3	2.2	
7 火	しさんこむぎしよくパン ぎゅうにゅう ★ミニストローネ チーズチキンのオープンやき やさいサラダドレッシングあえ アプリコットジャム	市産小麦食パン ジャがいも マカロニ さとう 油 ジャム	牛乳 豚肉 とり肉 チーズ	にんじん キャベツ 玉ねぎ ブロッコリー トマト じゃがいも とうもろこし	620	24.6	20.9	3.2	
8 水	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 とりじゃがキムチ	ごはん ごま油 でんぷん じゃがいも さとう	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ シューマイ とり肉	にんじん ねぎ もやし しいたけ 玉ねぎ キムチ	607	22.6	16.6	2.2	
9 木	ごはん ぎゅうにゅう とんじろ かつおメンチ ごもくきんぴら	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 みそ かつお さつま揚げ	にんじん ねぎ ごぼう さやいんげん	630	21.8	18.4	2.4	
10 金	〈高瀬小リクエストメニュー〉 ごはん ぎゅうにゅう ★なつやさいカレー チーズチキンおぼろ ★フルーツポンチ	ごはん ジャがいも 油 カレールー ゼリー	牛乳 豚肉 チーズ 脱脂粉乳 チーズチキン大葉巻き	かぼちゃ トマト にんじん ピーマン 玉ねぎ じゃがいも にんにく 人参 黄桃 白桃 ラフランス レモン	768	24.4	24.8	2.2	
13 月	ごはん ぎゅうにゅう とりごぼろじる かにたまごまき キャベツとわかめのごますあえ ふりかけ(おかか)	ごはん さとう ごま油	牛乳 とり肉 油揚げ かに卵巻 わかめ ふりかけ	にんじん ごぼう 白菜 しいたけ キャベツ じゃがいも もやし	586	21.3	16.8	2.8	
14 火	ごはん ぎゅうにゅう なまあげのみそじる さばのみそじる オクラいりおひたし	ごはん	牛乳 生揚げ 豚肉 みそ さば	しめじ ねぎ キャベツ オクラ	600	25.4	23.9	2.1	
15 水	ごはん ぎゅうにゅう なすのみそじる ひれカツソースかけ さわやかサラダ	ごはん 油 はるさめ ごま油 さとう	牛乳 油揚げ みそ 豚肉	なす 玉ねぎ ねぎ じゃがいも キャベツ にんじん レモン	606	22.0	16.1	2.0	高瀬小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行い、人気のメニューを取り入れました。おいしいだけでなく、栄養バランスもよくなるように考えました。おいしく楽しく食べてもらえたらうれいです。』 高瀬小のみなさんより
16 木	ごはん ぎゅうにゅう すましじる ぶたにくみそやき ひじきのいために	ごはん ふ こんにゃく 油 さとう	牛乳 とり肉 かまぼこ 豆腐 わかめ 豚肉 さつま揚げ ひじき	にんじん 枝豆	602	24.4	18.7	2.4	
17 金	ごはん ぎゅうにゅう ちゅうかスープ モーカフライソースかけ ホイコーロー	ごはん 油 さとう でんぷん	牛乳 豚肉 わかめ モーカ みそ	にんじん ねぎ もやし 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	606	23.0	16.8	2.3	
21 火	しさんこむぎしよくパン ぎゅうにゅう ★クリームスープ カルパチョーアサゲ かいそうサラダ あおじそドレッシング	市産小麦食パン クリームポタージュ さとう 油 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	キャベツ にんじん 玉ねぎ トマトビュッレ もやし	629	25.6	21.2	3.8	
22 水	ごはん ぎゅうにゅう サンラータン にくだんご(2こ) ちゅうかサラダ	ごはん でんぷん ごま油 さとう	牛乳 豚肉 卵 豆腐 肉だんご わかめ	たけのこ ねぎ にんじん しいたけ キャベツ じゃがいも	601	19.9	18.3	2.8	
23 木	ごはん ぎゅうにゅう おきりとうふのみそじる あじフライソースかけ ごもくに	ごはん 油 ジャがいも こんにゃく さとう	牛乳 凍り豆腐 油揚げ わかめ みそ あじ とり肉 ちくわ	玉ねぎ ごぼう にんじん しいたけ	635	25.3	18.1	2.5	
24 金	ごはん ぎゅうにゅう きのことわかめスープ ちくわいそべてんぷらしょうゆかけ なすのいために	ごはん 油 でんぷん	牛乳 とり肉 わかめ ちくわ 豚肉	しいたけ マッシュルーム えのきだけ 大根 なす 玉ねぎ にんじん 枝豆	634	21.2	20.6	2.9	
27 月	ごはん ぎゅうにゅう キャベツのみそじる いろとりあつやきたまご 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 グリーンピース にんじん しいたけ	651	23.8	23.4	2.7	
28 火	ごはん ぎゅうにゅう キムチスープ ぎょうざ チャブチ	ごはん ごま油 はるさめ さとう でんぷん	牛乳 とり肉 豆腐 みそ ぎょうざ 豚肉	キャベツ にんじん えのきだけ ねぎ キムチ にんにく 玉ねぎ たけのこ ピーマン もやし しいたけ しょうが	623	22.3	17.9	2.5	
29 水	ごはん ぎゅうにゅう けんちんじる チキンカツ やさしいおかかあえ	ごはん ジャがいも 油	牛乳 豚肉 生揚げ みそ とり肉 かつお	小松菜 ごぼう キャベツ にんじん もやし	606	24.6	17.6	1.9	



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
セタデザート	なし
コーンフライ	小麦・乳・大豆・鶏肉・セラチン
チーズチキンのオープン焼き	小麦・乳・大豆・鶏肉
さばのみそじる	さば・小麦・大豆
チキンカツ	鶏肉・小麦・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。

