

10月 小学校献立表

第710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	A1	こ ん だ て め い 名	おも 主 な 材 料 と そ の 働 き			えい よ う 養 分 量				こ ん だ て 今 月 の 献 立 よ り
			わつちから 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)	はたら く 働 き 体の調子をととのえるもの (みどりのたべもの)	1食分 (kcal)	たん 白 質 (g)	脂 質 (g)	塩 分 (g)	
1	木	ごはん ぎゅうにゅう さつまじる さばうまほしやき やさしいごまあえ	ごはん こんにやく 里いも さとう ごま	牛乳 とり肉 みそ さば	にんじん ごぼう 大根 おぎ ほうれん草 キャベツ	595	23.4	22.0	2.2	東沢小リクエストメニュー 東沢小のみなさんが考えてくれたメニューです。 『健康委員5・6年生で、人気なメニューの中でも おいしく野菜をとることができるメニューを考えまし た。野菜が苦手な人でも、いろいろな野菜の味や食感 を楽しんで食べてほしいです。』 東沢小さんより 
2	金	<東沢小リクエストメニュー> ゆかりごはん ぎゅうにゅう ワンタンスープ とりてりやき ポテトサラダ クレープ(チョコ)	ごはん ワンタン ジャがいも ノンエッグマヨネーズ クレープ	牛乳 豚肉 わかめ とり肉	しそ にんじん おぎ もやし しいたけ じゃがいも	727	25.4	25.3	3.0	
5	月	ごはん ぎゅうにゅう たまねぎのみそじる あじフライソースかけ すきこんぶのにも	ごはん 油 こんにやく さとう	牛乳 油揚げ わかめ みそ あじ ちくわ こんぶ	玉ねぎ もやし にんじん	596	21.7	16.4	2.6	
6	火	ごはん ぎゅうにゅう キャベツのスープ コーンフライ ★ドライカレー	ごはん 油 カレールウ	牛乳 とり肉 牛肉 豚肉	にんじん キャベツ 玉ねぎ とうもろこし コーンフライ ピーマン セロリ なす トマト にんにく	660	21.2	20.9	2.3	
7	水	ごはん ぎゅうにゅう なまあげのみそじる さわらさいきょうやき やさしいいそかあえ	ごはん	牛乳 生揚げ 豚肉 みそ さわら のり	しめじ おぎ ほうれん草 にんじん もやし	589	26.8	17.3	1.9	
8	木	ごはん ぎゅうにゅう チンゲンサイのスープ かにシューマイ ★マーボーはくさい	ごはん でんぶん	牛乳 とり肉 豆腐 かにシューマイ 豚肉 みそ	チンゲンサイ にんじん えのきたけ しいたけ しょうが 白菜 玉ねぎ	570	24.9	29.5	2.4	山形市産野菜たっぷり献立 山形市で育てられた「じゃがいも」「キャベツ」 「にんじん」が使われています。これらの野菜は、山 形市の西蔵王地区で、西蔵王野菜生産組合のみなさん が学校給食のために育ててくれたものです。「山形の おいしい野菜を、子どもたちに食べてほしい」という 思いを込めて、毎日たくさんの方の工夫や努力をしてくだ さっています。そんな生産者の方々に感謝の気持ちを 持ちながら、給食をおいしくいただきます。  りんご りんごは、青森県や長野県で多く作られています が、山形県でも多く作られており、今回のりんごは山 形市産です。 りんごは、おなかの調子をととのえてくれたり、血 をさらさらにしてくれたりします。アメリカには『一 日一個のりんごで医者いらず』と言うことわざもある くらい、健康によい食べ物なのです。とくに皮の近く に栄養がたくさん含まれているので、皮ごと食べるの がおすすめです。 給食のりんごも、皮付きです。よくかんで食べてく ださい。  山形市産いちご煮給食 いちごは、おなじ山形県内でも地域によって味つけ や入れる材料が少し違います。私たちが住んでいる村 や山地方では、里いも、こんにやく、牛肉、ねぎが入 ったしょうゆ味。豚の飼育がさかんな庄内地方では、豚 肉、里いも、こんにやく、ねぎ、厚揚げ、きのこが 入ったみそ仕立て。置賜地方では、牛肉、里いも、ね ぎの他に、にんじん、糸こんにやく、大根などがたっ ぱり入ったしょうゆ味です。このように、同じいも煮 でもその土地柄がよくあらわれていますね。給食で は、山形県産の牛肉と山形市の村木沢地区でとれた里 いもをたっぷり使い、大きな釜でおいしく作りまし た。秋の味覚を楽しんでください。 
9	金	ごはん ぎゅうにゅう とうにゅういりとしる がりてりやき やさしいおかあえ	ごはん こんにやく じゃがいも ごま油	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ 豆腐 みそ ぶり かつお	大根 にんじん ごぼう おぎ キャベツ	605	26.4	19.3	1.9	
13	火	しさんこむぎよくパン ぎゅうにゅう ★クリームシチュ ートマトミートオムレツ ブロッコリーサラダ	市産小麦食パン ジャがいも 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	にんじん 玉ねぎ グリンピース キャベツ ブロッコリー	663	24.3	24.0	3.0	
14	水	ごはん ぎゅうにゅう きのこじる れんこんとえびよせあげ かふうひたし	ごはん 油 ごま ごま油	牛乳 豚肉 豆腐 みそ えび れんこん わかめ	おぎ えのきたけ しめじ なめこ キャベツ もやし	624	24.2	19.0	2.5	
15	木	ごはん ぎゅうにゅう ちゅうかスープ チキンみそカツ パンサンスー	ごはん 油 はるさめ ごま油 さとう	牛乳 豚肉 わかめ とり肉	にんじん おぎ もやし しいたけ じゃがいも キャベツ	591	21.3	16.2	1.9	
16	金	<やまがたしさんやさいたっぷりこんだて> ごはん ぎゅうにゅう キャベツのみそじる いわしうめ にさっぱりにくじゃが	ごはん ジャがいも さとう	牛乳 油揚げ わかめ みそ いわし とり肉	キャベツ 玉ねぎ にんじん 枝豆 しょうが	593	24.8	14.0	2.5	りんごは、おなかの調子をととのえてくれたり、血 をさらさらにしてくれたりします。アメリカには『一 日一個のりんごで医者いらず』と言うことわざもある くらい、健康によい食べ物なのです。とくに皮の近く に栄養がたくさん含まれているので、皮ごと食べるの がおすすめです。 給食のりんごも、皮付きです。よくかんで食べてく ださい。  山形市産いちご煮給食 いちごは、おなじ山形県内でも地域によって味つけ や入れる材料が少し違います。私たちが住んでいる村 や山地方では、里いも、こんにやく、牛肉、ねぎが入 ったしょうゆ味。豚の飼育がさかんな庄内地方では、豚 肉、里いも、こんにやく、ねぎ、厚揚げ、きのこが 入ったみそ仕立て。置賜地方では、牛肉、里いも、ね ぎの他に、にんじん、糸こんにやく、大根などがたっ ぱり入ったしょうゆ味です。このように、同じいも煮 でもその土地柄がよくあらわれていますね。給食で は、山形県産の牛肉と山形市の村木沢地区でとれた里 いもをたっぷり使い、大きな釜でおいしく作りまし た。秋の味覚を楽しんでください。 
19	月	ごはん ぎゅうにゅう ★ビーフカレー やきかまチーズ わかめサラダドレッシングあえ	ごはん ジャがいも 油 カレールウ さとう	牛乳 牛肉 脱脂粉乳 チーズ 焼きかまチーズ わかめ	グリンピース にんじん 玉ねぎ にんにく キャベツ じゃがいも	663	23.7	18.2	3.0	
20	火	ごはん ぎゅうにゅう とんじる あじしおこうじづけやき こおりとうふのもの	ごはん さつまいも こんにやく さとう	牛乳 豚肉 油揚げ みそ あじ 凍り豆腐 とり肉 ちくわ	玉ねぎ にんじん ごぼう さやいんげん しいたけ	608	27.0	15.3	2.3	
21	水	ごはん ぎゅうにゅう もやしのみそじる チキンカツソースかけ ひじきのいために りんご	ごはん ふ 油 こんにやく さとう	牛乳 みそ とり肉 さつま揚げ ひじき	もやし おぎ にんじん 枝豆 りんご	613	23.1	15.4	2.3	
22	木	<やまがたしさんいもにきゅうしょく> ごはん ぎゅうにゅう いもに いろとりあつやきたまご おひたし	ごはん こんにやく 里いも さとう	牛乳 牛肉 卵	おぎ キャベツ もやし にんじん	702	21.8	28.6	2.3	
23	金	ごはん ぎゅうにゅう なめこじる ぶたにくみそやき ブロッコリーのおかあえ	ごはん	牛乳 豆腐 豚肉 かつお	大根 なめこ おぎ ブロッコリー	565	23.6	16.9	2.2	りんごは、おなかの調子をととのえてくれたり、血 をさらさらにしてくれたりします。アメリカには『一 日一個のりんごで医者いらず』と言うことわざもある くらい、健康によい食べ物なのです。とくに皮の近く に栄養がたくさん含まれているので、皮ごと食べるの がおすすめです。 給食のりんごも、皮付きです。よくかんで食べてく ださい。  山形市産いちご煮給食 いちごは、おなじ山形県内でも地域によって味つけ や入れる材料が少し違います。私たちが住んでいる村 や山地方では、里いも、こんにやく、牛肉、ねぎが入 ったしょうゆ味。豚の飼育がさかんな庄内地方では、豚 肉、里いも、こんにやく、ねぎ、厚揚げ、きのこが 入ったみそ仕立て。置賜地方では、牛肉、里いも、ね ぎの他に、にんじん、糸こんにやく、大根などがたっ ぱり入ったしょうゆ味です。このように、同じいも煮 でもその土地柄がよくあらわれていますね。給食で は、山形県産の牛肉と山形市の村木沢地区でとれた里 いもをたっぷり使い、大きな釜でおいしく作りまし た。秋の味覚を楽しんでください。 
26	月	ごはん ぎゅうにゅう こおりとうふのみそじる さんまのかばやき はくさいのにびたし	ごはん 油 さとう 水あめ でんぶん ごま こんにやく	牛乳 凍り豆腐 油揚げ わかめ みそ さんま	玉ねぎ 白菜 にんじん	645	22.7	21.1	2.6	
27	火	しさんこむぎよくパン ぎゅうにゅう やさいスープ ルバーブがやアリスかけ マカロニサラダ	市産小麦食パン ジャがいも さとう 油 マカロニ ノンエッグマヨネーズ	牛乳 とり肉 ハンバーグ ツナ	にんじん キャベツ 玉ねぎ しいたけ トマトピューレー じゃがいも	667	24.6	27.7	3.1	
28	水	ごはん ぎゅうにゅう しょうないのみそじる うのはなコロッケソースかけ だいこんのいりに	ごはん ふ 油 さとう	牛乳 豆腐 みそ うのはなコロッケ さつま揚げ	えのきたけ おぎ 大根 にんじん さやいんげん	624	20.0	17.6	2.5	
29	木	ごはん ぎゅうにゅう タンホワタン ぎょうざ ちゅうかサラダ ふりかけ(おかか)	ごはん でんぶん ごま油 さとう	牛乳 豚肉 卵 ぎょうざ わかめ ふりかけ	おぎ にんじん 玉ねぎ コーンペースト とうもろこし キャベツ じゃがいも	597	20.9	16.3	2.3	
30	金	ごはん ぎゅうにゅう とりこぼうる くりコロッケ ぶたにくとやさしいのみそいため	ごはん 焼き栗コロッケ 油 でんぶん	牛乳 とり肉 油揚げ 豚肉 みそ	にんじん ごぼう 白菜 しいたけ キャベツ 玉ねぎ	714	20.9	24.1	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	アレルギー
かにシューマイ	かに・鶏肉・豚肉 小麦・大豆・ごま
ぶり照り焼き	小麦、大豆
クレープ(チョコ)	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。
※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。

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		ごん 献 立 めい 名	おも　さい　りょう　と　そ　の　はたら　き				えい　　しょう　りょう				ごんげつ　ごんだて 今月の献立より
			ねつちから 熱力になるもの (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)	からだちから 体の調子をとのえるもの (みどりのたべもの)	1材料* (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)		
1	火	しさんこむぎしょくパン ぎゅうにゅう　やさしいスープ 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　ちばけん　いばらぎけん　とちぎけん 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　ぎゅうにゅう とりごぼろじる あじフライソースかけ ずきんごふのもの　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 なすのみそじる 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 しょうないふのみそじる 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	 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。	
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　ピーマン 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		
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		おいしいく食べてください。』 山寺小のみなさんより  リクエスト献立 今年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。 
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　里いも 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	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 今年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。 	
17	木	ごはん　ぎゅうにゅう こおりどうふのみそじる さわらさきようやき やさしいいそかあえ	ごはん ドレッシング　わかめ 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 グリーンピース　玉ねぎ しいたけ	720	20.5	20.3	2.5		
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		今年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。 
25	金	ごはん　牛乳　なめこじる ぶたにくのしょうがやき やさしいおかあえ	ごはん 油	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 じゃがいものみそじる 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 ハヤシフレック　さとう	牛乳　牛肉　オムレツ	グリーンピース　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 ※成分や(アレルギー)の場合は、同じ製品でもお知らせします。	小麦・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。

※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。