１１月　小学校献立表

第７１１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）	エネルギー(kcal)	栄養量 蛋白質(g)	脂質(g)	塩分(g)
A1									
2	月	ごはん ぎゅうにゅう はくさいのスープ シューマイ ★マーボーはるさめ	**ごはん** はるさめ でんぷん	**牛乳** とり肉 シューマイ **豚肉** みそ	**にんじん** 玉ねぎ とうもろこし **白菜** しょうが **キャベツ** しいたけ	586	19.8	14.7	2.6
4	水	＜**滝山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 チーズチキンおばまき ナムル カスタードプリン	**ごはん** こんにゃく **じゃがいも** 油 さとう ごま油 ごま	わかめ **牛乳** **豚肉** **豆腐** みそ チーズチキン大葉巻き プリン	**にんじん** ごぼう **ねぎ** **ほうれん草** **もやし**	746	26.7	24.6	3.2
5	木	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 ごぼうサラダ ふりかけ(のり)	**ごはん** **じゃがいも** ノンエッグマヨネーズ ごま	**牛乳** **油揚げ** わかめ みそ とうふハンバーグ ふりかけ	**ねぎ** **にんじん** ごぼう とうもろこし	665	21.8	23.4	2.6
6	金	ごはん ぎゅうにゅう マーラータン ショウロンポウ ★はっぽうさい	**ごはん** マロニー ごま油 でんぷん	**牛乳** とり肉 ショウロンポウ **豚肉**	**もやし** しいたけ **えのきだけ** チンゲンサイ にんにく **にんじん** しょうが たけのこ 玉ねぎ **白菜**	586	20.1	14.7	1.8
9	月	ごはん ぎゅうにゅう もやしのみそしる さけフライソースかけ とりごぼういため りんご	**ごはん** ふ 油 こんにゃく さとう ごま	**牛乳** みそ サーモン とり肉	**もやし** **ねぎ** ごぼう **にんじん** さやいんげん **りんご**	648	23.0	18.2	2.1
10	火	＜**としょきゅうしょく**＞ しさんこむぎコッペパン ぎゅうにゅう ★にんじんスープ まぐろカツ スパゲティナポリタン	**市産小麦コッペパン** **じゃがいも** クリームポタージュ 油 スパゲティ	**牛乳** とり肉 生クリーム 脱脂粉乳 まぐろ ウインナー	**にんじん** 玉ねぎ パセリ トマトピューレー ピーマン	702	26.3	24.1	2.9
11	水	ごはん ぎゅうにゅう ★あきのカレー オムレツ 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** 牛肉 チーズ 脱脂粉乳 オムレツ 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** **きゅうり**	664	21.6	19.7	2.8
12	木	ごはん ぎゅうにゅう はるさめスープ えびいりパオズ ★ルーローハン	**ごはん** はるさめ さとう でんぷん	**牛乳** **豆腐** パオズ **豚肉**	**にんじん** **キャベツ** 玉ねぎ たけのこ しいたけ **ねぎ** しょうが	607	22.7	15.6	2.2
13	金	ごはん ぎゅうにゅう かきたまじる だいがくいも(2こ) やさいのオイスターソースいため	**ごはん** でんぷん さつまいも 油 さとう ごま ごま油	**牛乳** とり肉 **豆腐** 卵 みそ **豚肉**	**にんじん** **ねぎ** **白菜** 玉ねぎ チンゲンサイ しいたけ しょうが	687	22.8	21.3	2.2
16	月	ごはん ぎゅうにゅう いもに さわらうめみそやき おひたし	**ごはん** こんにゃく 里いも さとう	**牛乳** **牛肉** さわら	**ねぎ** **キャベツ** **もやし**	606	26.2	16.5	2.0
17	火	＜**つやひめきゅうしょく**＞ ごはん ぎゅうにゅう なめこじる チキンみそカツ やさいのしおこんぶあえ けんさんヨーグルト	**ごはん** 油 ごま油	**牛乳** **豆腐** とり肉 塩こんぶ **ヨーグルト**	**大根** **なめこ** **ねぎ** **キャベツ** **にんじん**	608	23.6	17.1	2.1
18	水	ごはん ぎゅうにゅう だいこんのみそしる ぶたにくしょうがやき すきこんぶのにもの	**ごはん** こんにゃく 油 さとう	**牛乳** **油揚げ** みそ **豚肉** ちくわ こんぶ	**大根** **ねぎ** **にんじん**	578	22.5	17.2	2.5
19	木	ごはん ぎゅうにゅう なまあげのみそしる いわしオレンジに やさいのごまあえ	**ごはん** さとう ごま	**牛乳** **生揚げ** **豚肉** みそ いわしオレンジ煮	しめじ **ねぎ** **ほうれん草** **キャベツ**	582	25.1	16.5	2.2
20	金	ごはん ぎゅうにゅう とりだんごのスープ メンチカツソースかけ かふうひたし	**ごはん** **じゃがいも** 油 ごま油	**牛乳** とり肉団子 メンチカツ	玉ねぎ **にんじん** **ほうれん草** **キャベツ** **もやし**	666	21.0	21.4	2.2
24	火	やまこめもっちりパン ぎゅうにゅう やさいスープ しろごまフランクﾌｷｬｯﾌﾟｿｰｽかけ パンプキンサラダ	**やまこめもっちりパン** **じゃがいも** さとう 油 でんぷん 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** **キャベツ** 玉ねぎ しいたけ トマトピューレー かぼちゃ **きゅうり**	673	27.1	29.2	3.5
25	水	ごはん ぎゅうにゅう すましじる いろどりあつやきたまご ぶたにくとみずなのごまみそいため	**ごはん** ごま 油 でんぷん	**牛乳** とり肉 かまぼこ **豆腐** 卵 **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**	661	24.2	24.5	2.5
26	木	ごはん ぎゅうにゅう さわにわん ぶりフライソースかけ ごもくまめ	**ごはん** 油 こんにゃく	**牛乳** **豚肉** かまぼこ ぶり 大豆 昆布 とり肉 ちくわ	**大根** **にんじん** たけのこ しいたけ **ねぎ** ごぼう	689	25.9	22.4	2.1
27	金	ごはん ぎゅうにゅう のっぺいじる さばみそに はるさめサラダ	**ごはん** こんにゃく 里いも でんぷん はるさめ ごま油 さとう	**牛乳** とり肉 **生揚げ** さば	**にんじん** **大根** しいたけ **せり** **きゅうり** **キャベツ**	620	25.6	16.4	2.5
30	月	ごはん ぎゅうにゅう 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 でんぷん 春巻 油 さとう	**牛乳** とり肉 **豆腐** **豚肉** みそ	チンゲンサイ **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	731	20.5	20.2	2.5

今月の献立より

滝山小リクエストメニュー

滝山小のみなさんが考えてくれたメニューです。『委員会でメニューを考えて、全学年にアンケートをとり、この献立になりました。滝山小で人気の高いメニューになっています。ふつうは白米と一緒に食べる角缶１ですが、わかめごはんとチーズチキン大葉巻きをいっしょに食べてもおいしいと思います。』

滝山小のみなさんより



図書給食

今回は、こいでやすこさんの「おなべおなべにえたかな？」という絵本から『にんじんスープ』が給食に登場します。こいでやすこさんの優しいタッチで描かれる、心温まる一冊です。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。



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。





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
くっつかないで（スパゲティナポリタン）	なし
豚骨ラーメンスープ（春雨スープ）	小麦・ごま・大豆 鶏肉・豚肉
いわしオレンジ煮	小麦・大豆・オレンジ

※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。

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

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）	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
A1									
1	木	ごはん ぎゅうにゅう さつまじる さばうまみぼしやき やさいのごまあえ	**ごはん** こんにゃく 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** **ねぎ** ほうれん草 **キャベツ**	595	23.4	22.0	2.2
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 **じゃがいも** 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** **ねぎ** **もやし** しいたけ **きゅうり**	727	25.4	25.3	3.0
5	月	ごはん ぎゅうにゅう たまねぎのみそしる あじフライソースかけ すきこんぶのにもの	**ごはん** 油 こんにゃく 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 なまあげのみそしる さわらさいきょうやき やさいのいそかあえ	**ごはん**	**牛乳** **生揚げ** **豚肉** みそ さわら のり	しめじ **ねぎ** 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** でんぷん	**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** **えのきだけ** しいたけ しょうが 白菜 玉ねぎ	570	24.9	29.5	2.4
9	金	ごはん ぎゅうにゅう とうにゅういりとんじる ぶりてりやき やさいのおかかあえ	**ごはん** こんにゃく **じゃがいも** ごま油	**牛乳** **豚肉** **豆腐** **油揚げ** **豆乳** みそ ぶり かつお	**大根** **にんじん** ごぼう **ねぎ** **キャベツ**	605	26.4	19.3	1.9
13	火	しさんこむぎしょくパン 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** **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	**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 かぶうひたし	**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	**ねぎ** **えのきだけ** 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** **ねぎ** **もやし** しいたけ **きゅうり** **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 キャベツのみそしる いわしうめに さっぱりにくじゃが	**ごはん** **じゃがいも** 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
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** **じゃがいも** 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** **きゅうり**	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 こおりどうふのにもの	**ごはん** さつまいも こんにゃく 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 もやしのみそしる 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 こんにゃく さとう	**牛乳** みそ とり肉 さつま揚げ ひじき	**もやし** **ねぎ** **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 いろどりあつやきたまご おひたし	**ごはん** こんにゃく **里いも** さとう	**牛乳** **牛肉** 卵	**ねぎ** **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かあえ	**ごはん**	**牛乳** **豆腐** 豚肉 かつお	**大根** **なめこ** **ねぎ** ブロッコリー	565	23.6	16.9	2.2
26	月	ごはん ぎゅうにゅう こおりどうふのみそしる 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 でんぷん ごま こんにゃく	**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	しさんこむぎしょくパン ぎゅうにゅう やさいスープ ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞｹﾁｬｯﾌﾟｿｰｽかけ マカロニサラダ	**市産小麦食パン** **じゃがいも** 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 **きゅうり**	667	24.6	27.7	3.1
28	水	ごはん ぎゅうにゅう しょうないふのみそしる 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 うの花コロッケ さつま揚げ	**えのきだけ** **ねぎ** **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** でんぷん ごま油 さとう	**牛乳** **豚肉** 卵 ぎょうざ わかめ ふりかけ	**ねぎ** **にんじん** 玉ねぎ コーンペースト とうもろこし **キャベツ** **きゅうり**	597	20.9	16.3	2.3
30	金	ごはん ぎゅうにゅう とりごぼうじる くりコロッケ ぶたにくとやさいのみそいため	**ごはん** 焼き栗コロッケ 油 でんぷん	**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

今月の献立より

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

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しょう。



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。



山形市産いも煮給食

いも煮は、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山地方では、里いも、こんにゃく、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、こんにゃく、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、糸こんにゃく、大根などがたっぷ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。





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
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。