

12月 中学校献立表

第612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

じっしび 実施日	こんだて 献立名	おもな材料とその働き			栄養量				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)	はたらき 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)	17材料 (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	
1月	ごはん 牛乳 ★ハヤシシチュー 豆腐シューマイ 野菜のからしあえ	ごはん じゃがいも 油 ハヤシフレーク	牛乳 豚肉 豆腐シューマイ	グリーンピース トマト にんじん 玉ねぎ もやし キャベツ	756	22.1	20.6	3.0	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、全国に広がっていきました。その頃の献立は、にぎりめし、塩づけ、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。毎日給食を食べることができですが、食べものを大切にすることができ、作ってくれた人への感謝の気持ちを忘れずにいたしましょう。
2火	ごはん 牛乳 豆乳入り豚汁 いわしオレンジ煮 野菜の煮物	ごはん こんにゃく じゃがいも ごま油 さとう	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ みそ いわし とり肉 豆乳	大根 にんじん ごぼう おぎ キャベツ もやし 玉ねぎ さやいんげん	753	32.0	20.3	2.9	
3水	ごはん 牛乳 とり団子のスープ メンチカツソースかけ キャベツとわかめのごま酢あえ	ごはん じゃがいも 油 さとう ごま油	牛乳 とり肉団子 メンチカツ わかめ	玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり もやし	769	24.0	22.9	2.9	
4木	<学校給食感謝献立> ごはん 牛乳 大根のみそ汁 さけ塩焼き 凍り豆腐の煮物	ごはん こんにゃく さとう	牛乳 油揚げ みそ さけ 凍り豆腐 とり肉 ちくわ	大根 おぎ ごぼう にんじん さやいんげん しいたけ	665	31.1	30.3	2.7	
5金	やまこめもちりパン 牛乳 野菜スープ 白こまフランスかけ スパゲティサラダ	やまこめもちりパン 牛乳 じゃがいも さとう 油 でんぶん スパゲティ ノンエッグマヨネーズ	牛乳 とり肉 白ごまフランク ツナ	にんじん キャベツ 玉ねぎ トマトピューレー きゅうり	818	32.5	35.3	4.3	 冬至献立 冬至とは一年の中で太陽が出ている時間が一番短く、太陽が沈んでいる時間が長い日のことをいいます。日本では、寒い冬を迎える時は悪い気をおいはらう節目として考えられていました。昔から、冬至には柚子を浮かべた柚子湯につかり、かぼちゃを食べることでかぜをひかず、冬をこせるといわれています。 山形では、かぼちゃと小豆と一緒に煮た冬至かぼちゃを食べる習慣があります。昔のかぼちゃは、今のかぼちゃよりも甘みが少なかったため、小豆と一緒に甘く煮て食べるようになったそうです。冬至かぼちゃを食べて、かぜを吹き飛ばし、元気にすごしましょう。
8月	ごはん 牛乳 華風スープ 春巻 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	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	813	22.2	20.7	2.8	
9火	ごはん 牛乳 生揚げのみそ汁 ぶりゆずしょうゆ焼き ひじきの炒め煮	ごはん こんにゃく 油 さとう	牛乳 生揚げ 豚肉 みそ ぶり さつま揚げ ひじき	えのきたけ おぎ にんじん 枝豆	736	30.0	22.9	2.7	
10水	ごはん 牛乳 さつま汁 ほっけフライソースかけ 野菜のごまあえ	ごはん こんにゃく 里いも 油 さとう ごま	牛乳 とり肉 みそ ほっけ	にんじん ごぼう 大根 おぎ ほうれん草 もやし	743	26.3	20.4	2.6	
11木	ごはん 牛乳 蛋花湯(タンホウタン) ちくわチーズ磯辺揚げ ★麻婆白菜	ごはん でんぶん 油	牛乳 とり肉 卵 ちくわ チーズ 豚肉 みそ	おぎ にんじん 玉ねぎ クリームコーン とうもろこし しょうが 白菜 しいたけ	845	27.8	29.2	3.6	 五中リクエストメニュー 五中のみなさんが考えてくれたメニューです。 「この献立は、全校生徒にアンケートをとり、人気が高かったメニューから選びました。五中では、鶏肉系のおかずの人気が高く、主菜を中心に彩りや料理の相性を考え、組み合わせってみました。デザートをつけてほしいという要望も多く、チョコクレープをつけました。美味しく召し上がってください。」 五中のみなさんより
12金	ごはん 牛乳 ★チキンカレー トマトミートオムレツ ブロッコリーサラダ クリスマスデザート	ごはん じゃがいも 油 カレールー 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	グリーンピース にんじん 玉ねぎ にんにく キャベツ ブロッコリー	871	24.5	27.9	3.3	
15月	<冬至献立> ごはん 牛乳 とりごぼう汁 さばみそ煮 冬至かぼちゃ	ごはん さとう	牛乳 とり肉 油揚げ さば 小豆	にんじん ごぼう 白菜 しいたけ かぼちゃ	759	29.9	17.0	2.4	
16火	ごはん 牛乳 きのこと汁 たらフライソースかけ 肉じゃが	ごはん 油 じゃがいも さとう	牛乳 とり肉 豆腐 みそ たら 豚肉	おぎ えのきたけ しめじ なめこ にんじん 玉ねぎ 枝豆	795	32.6	22.2	2.7	
17水	ごはん 牛乳 中華スープ ぎょうざ(2個) チャプチェ	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 ぎょうざ 豚肉	にんじん おぎ キャベツ しいたけ 玉ねぎ たけのこ ピーマン もやし しょうが にんにく	742	25.0	19.8	3.0	
18木	<五中リクエストメニュー> わかめごはん 牛乳 豚汁 チーズチキン大葉巻き 海草サラダ 青じそドレッシング クレープ(チョコ)	ごはん こんにゃく じゃがいも 油 ドレッシング クレープ	わかめ 牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ みそ チーズチキン大葉巻き 海草	にんじん ごぼう おぎ もやし	844	28.3	27.2	4.0	
19金	こめ粉コッペパン 牛乳 ★コーンスープ えびカツソースかけ やさしいサラダドレッシングあえ	こめ粉コッペパン 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 えび	パセリ にんじん 玉ねぎ クリームコーン キャベツ きゅうり	880	29.5	31.3	4.6	
22月	ごはん 牛乳 みそワンドンスープ 豚肉しょうが焼き 春雨サラダ	ごはん ワندان ごま油 はるさめ さとう	牛乳 とり肉 みそ 豚肉	にんじん おぎ 白菜 しいたけ にんにく きゅうり キャベツ	734	25.6	20.2	2.4	
23火	ごはん 牛乳 豆腐のみそ汁 かつおフライソースかけ 切干大根の煮物	ごはん 油 こんにゃく さとう	牛乳 豆腐 油揚げ わかめ みそ かつお さつま揚げ	玉ねぎ 切干大根 にんじん	783	32.6	19.9	3.0	



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
さけ塩焼き	さけ
クリスマスデザート	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 中学校献立表

第611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	こんだて 献立名	おもな 主 材	りょう 料 と そ の 働 き	えい 栄 養 量	今月の献立より			
中A		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)	134kcal (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
4 火	ごはん 牛乳 かきたまみそ汁 あじ白しょう焼 五目煮	ごはん でんぶん じゃがいも こんにやく さとう	牛乳 油揚げ 豆腐 卵 みそ あじ とり肉 ちくわ	にんじん おぎ ごぼう しいたけ	745	34.3	20.6	2.8
5 水	〈四中リクエストメニュー〉 ごはん 牛乳 いも煮 チーズチキン大葉巻き 野菜サラダ 玉ねぎドレッシング	ごはん こんにやく 里いも さとう 油 ドレッシング	牛乳 牛肉 チーズチキン大葉巻き	おぎ キャベツ きゅうり にんじん	834	27.0	29.4	2.5
6 木	ごはん 牛乳 きのこ汁 さばみそ煮 拌三条(パンサンズー) りんご	ごはん はるさめ ごま油 さとう	牛乳 とり肉 豆腐 油揚げ さば	おぎ しめじ なめこ きゅうり キャベツ にんじん りんご	757	30.5	19.9	2.8
7 金	こめ粉コッペパン 牛乳 ★パンキンズー チーズハムサンドフライ 海草サラダ 青じそドレッシング	こめ粉コッペパン クリームポタージュ 油 ドレッシング	牛乳 とり肉 生クリーム 脱脂粉乳 チーズ ハム 海草	かぼちゃ にんじん 玉ねぎ もやし	837	28.5	27.2	3.9
10 月	ごはん 牛乳 じゃがいものみそ汁 豆腐ハンバーグ とりごぼろ炒め	ごはん じゃがいも さとう でんぶん こんにやく 油 ごま	牛乳 油揚げ わかめ みそ とうふハンバーグ とり肉	おぎ ごぼう にんじん さやいんげん	742	25.4	21.9	2.6
11 火	ごはん 牛乳 ★秋のカレー ほうれん草オムレツ ブロッコリーのおかかあえ	ごはん じゃがいも さつまいも 油 カレールウ	牛乳 豚肉 チーズ 脱脂粉乳 オムレツ かつお	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 ブロッコリー	834	27.2	26.7	3.4
12 水	ごはん 牛乳 とりごぼろ汁 さけフライソースかけ ひじきの炒め煮	ごはん 油 こんにやく さとう	牛乳 とり肉 油揚げ さけ さつま揚げ ひじき	にんじん ごぼう 白菜 しいたけ 枝豆	740	27.0	20.7	2.7
13 木	ごはん 牛乳 豚汁 ぶり塩こうじ焼き 野菜のごまあえ	ごはん こんにやく じゃがいも さとう ごま	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ みそ ぶり	大根 にんじん ごぼう おぎ ほうれん草 キャベツ	735	30.7	23.2	2.3
14 金	ごはん 牛乳 中華スープ ショウロンボウ(2個) チャプチェ 県産ヨーグルト	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 ショウロンボウ 豚肉 ヨーグルト	にんじん おぎ もやし しいたけ 玉ねぎ たけのこ ピーマン キャベツ しょうが にんにく	801	28.4	20.2	2.8
17 月	〈つや姫給食〉 ごはん 牛乳 凍り豆腐のみそ汁 メンチカツ 大根の炒り煮	ごはん 油 さとう	牛乳 凍り豆腐 油揚げ わかめ みそ メンチカツ さつま揚げ	玉ねぎ 大根 にんじん	767	25.9	22.9	2.9
18 火	ごはん 牛乳 のつべい汁 いわしごまみそ煮 春雨サラダ	ごはん こんにやく 里いも でんぶん はるさめ ごま油 さとう	牛乳 とり肉 生揚げ いわし	にんじん 大根 しいたけ きゅうり キャベツ	727	28.1	17.5	2.5
19 水	ごはん 牛乳 白菜のみそ汁 栗コロッケ ★ドライカレー	ごはん 焼き栗コロッケ 油 カレールウ	牛乳 油揚げ みそ 牛肉 豚肉 大豆	白菜 玉ねぎ にんじん ピーマン にんにく トマトピューレー	829	25.3	25.9	2.7
20 木	ごはん 牛乳 わかめ入り豆腐スープ ホキフライソースかけ ★八宝菜	ごはん ごま油 でんぶん 油	牛乳 とり肉 豆腐 わかめ ホキ 豚肉	にんじん おぎ もやし しいたけ しょうが たけのこ 玉ねぎ 白菜	787	29.6	25.7	2.9
21 金	こめ粉食パン 牛乳 野菜スープ チーズチキンのオーブン焼き マカロニニサラダ みかんジャム	こめ粉食パン マカロニ ノンエッグマヨネーズ ジャム	牛乳 豚肉 とり肉 チーズ	にんじん 白菜 玉ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり	825	29.2	34.5	3.8
25 火	〈図書給食〉 ごはん 牛乳 とり団子のすまし汁 厚焼たまご すき焼き風どんぶり	ごはん こんにやく さとう	牛乳 とり肉団子 卵 豚肉 生揚げ	にんじん みつば えのきたけ 白菜 おぎ	751	29.1	22.3	2.9
26 水	ごはん 牛乳 おでん チキンカツソースかけ 華風ひたし	ごはん こんにやく さとう 油 ごま 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 とり肉 わかめ	にんじん 大根 キャベツ もやし	730	29.8	19.9	3.0
27 木	ごはん 牛乳 かきたま汁 いかメンチ じゃが豚キムチ	ごはん でんぶん 油 じゃがいも さとう	牛乳 豆腐 卵 いか 豚肉	にんじん みつば 玉ねぎ キムチ	817	29.7	24.1	3.1
28 金	ごはん 牛乳 玉ねぎのみそ汁 肉だんご(3個) 野菜の塩昆布あえ	ごはん じゃがいも ごま油	牛乳 油揚げ わかめ みそ 肉だんご 塩こんぶ	玉ねぎ キャベツ にんじん もやし	741	23.8	21.2	3.0



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
さばみそ煮	さば・大豆
ぶり塩こうじ焼き	大豆
いわしごま味噌煮	ごま・大豆
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。