

# 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 実施日	こん 献 立 名	おも な 材 料 と そ の はたら き	はたら き	えい よう りょう 量	今月の献立より			
中A								
1 月	ごはん 牛乳 ★ハヤシチュー 豆腐シューまい 野菜のからしあえ	ごはん ジャガイモ 油 ハヤシフレーク	牛乳 豚肉 豆腐シューまい	グリンピース トマト にんじん 玉ねぎ もやし キャベツ	756	22.1	20.6	3.0
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 ねぎ 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 ジャガイモ 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 涼り豆腐の煮物	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 ねぎ 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	やまこめもっちりパン 牛乳 野菜スープ 白ごまフランクチャッソースかけ スパゲティサラダ	やまこめもっちりパン 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
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 ねぎ 白菜 しいたけ キャベツ 玉ねぎ ピーマン ハリコリ ショウガ 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	えのきだけ ねぎ 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 ねぎ 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(タンホワタン) ちくわチーズ磯焼 ★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	ねぎ 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
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 ジャガイモ 油 カレーワーク 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 きのこ汁 たらフライソースかけ 肉じゃが	ごはん 油 ジャガイモ さとう	牛乳 とり肉 豆腐 みそ たら 豚肉	ねぎ えのきだけ 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 さようさ(2個) チャブチエ	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 ねぎ 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 ねぎ 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 やさいサラダドレッシングあえ	こめ粉コッペパン ジャガイモ コーンボタージュ 油 さとう	牛乳 とり肉 生クリーム 脱脂粉乳 えび	バセリ 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 みそワンタンスープ 豚肉しようが焼き 春雨サラダ	ごはん ワンタン ごま油 はるさめ さとう	牛乳 とり肉 みそ 豚肉	にんじん ねぎ 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

★：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。

※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。



## 冬至献立

冬至とは一年の中で太陽が出てる時間が一番短く、太陽が沈んで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に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。昔のかぼやは、今のかぼやは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、元気にしましょう。



## 五中リクエストメニュー

五中のみなさんがあなた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取り、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。美味しい召し上がりください。」

五中のみなさんより



# 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 献 立 めい 名	おも な 材 料 と そ の はたら き			えい よう りょう 栄 養 量	今月の献立より		
		ねつから 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)	からだちうし 体の調子をととのえるもの (みどりのたべもの)				
中A								
4 火	ごはん 牛乳 かきたまみそ汁 あじ白しょうゆ焼き 五目煮	ごはん でんぶん じゃがいも こんにゃく 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 ねぎ 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 こんにゃく 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	ねぎ キャベツ キュウリ 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 拌三糸(パンサンス) 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	ねぎ 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	ごめ粉コッペパン 牛乳 ★パンブキンスープ 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	ごめ粉コッペパン 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 とりごぼう炒め	ごはん じゃがいも さとう でんぶん こんにゃく 油 ごま	牛乳 油揚げ わかめ みそ とうふハンバーグ とり肉	ねぎ 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 プ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 プロッコリー	834	27.2	26.7	3.4
12 水	ごはん 牛乳 とりごぼう汁 さけフライソースかけ ひじきの炒め煮	ごはん 油 こんにゃく 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 こんにゃく 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 ねぎ 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) チャバチ 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 ねぎ 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 煎り豆腐 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 のっつい汁 いわしごまみそ煮 春雨サラダ	ごはん こんにゃく 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 ねぎ 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	ごめ粉食パン 牛乳 野菜スープ チーズチキンのオーブン焼き マカロニサラダ みかんジャム	ごめ粉食パン 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 こんにゃく さとう	牛乳 とり肉団子 卵 豚肉 生揚げ	にんじん みつば えのきだけ 白菜 ねぎ	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 こんにゃく 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	アレルゲン
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
とうふかんも (おでん)	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。

## 四中リクエストメニュー

今日は四中のみなさんが考えてくれたメニューです。

『「食欲の秋、勉強の秋」献立です。山形の秋はやはり「いも煮会」。給食のおいもはトロっとしていて、心と体を温めてくれます。そして受験生三年生の一番人気のおかず「チーズチキン大葉巻き」と野菜サラダです。学習に集中できるよう栄養満点のメニューをリクエストしました。』  
四中のみなさんより



## 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、「炊いてほればれ 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。



## 図書給食

今回は、瀬尾まいこさんの「君が夏を走らせる」という作品から『すきやき風どんぶり』『厚焼たまご』『とり団子のすまし汁』が給食に登場します。学校もろくに行かない高校生の主人公が、先輩の子どもの子守を通して成長していくひと夏の物語です。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。

