

10月 中学校献立表

第620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			栄 養 価				今月の献立より
		おつちから 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)	からだをよらし 体の調子をととのえるもの (みどりのたべもの)	1杯分 (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	
中A									
1 木	<山形市産野菜たっぷり献立> ごはん 牛乳 キャベツのみそ汁 ししゃもフライ(2尾) 五目煮	ごはん 油 ジャがいも こんにゃく さとう	牛乳 油揚げ わかめ みそ ししゃも とり肉 ちくわ	キャベツ 玉ねぎ ごぼう にんじん しいたけ	771	27.8	21.9	2.5	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、おなかの調子を整えてくれたり、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がいらす』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。  県産ヨーグルト ヨーグルトには、腸の中でよい働きをする菌を増やす力があることがわかっています。さらに、成長期のみなさんに必要なタンパク質やカルシウムも豊富に含まれています。 給食の県産ヨーグルトには、山形県産生乳を100%使用しており、酸味と甘味がよいバランスになっています。甘酸っぱく濃厚な味わいを楽しんでください。  八中リクエストも煮給食 八中のみなさんが考えてくれたメニューです。 『地域の自慢である蕨芋の美味しさを市内の中学生にも味わってほしいです。』 八中さんより 
2 金	ごはん 牛乳 さつまいものみそ汁 メンチカツソースかけ 野菜のごまあえ	ごはん さつまいも 油 さとう ごま	牛乳 とり肉 油揚げ みそ メンチカツ	玉ねぎ ほうれん草 キャベツ にんじん	792	24.2	22.9	2.9	
5 月	ごはん 牛乳 中華スープ えび入りバオズ(2個) ★麻婆春雨	ごはん はるさめ でんぶん	牛乳 とり肉 わかめ バオズ 豚肉 みそ	にんじん おぎ もやし しいたけ しょうが キャベツ 玉ねぎ	703	23.8	15.0	2.9	
6 火	ごはん 牛乳 ★ハヤシチュー トマトミートオムレツ 海草サラダドレッシングあえ りんご	ごはん ジャがいも 油 ハヤシフレック ドレッシング	牛乳 牛肉 オムレツ 海草	グリーンピース トマト にんじん 玉ねぎ もやし りんご	798	24.0	22.9	3.4	
7 水	ごはん 牛乳 きのこわかめのスープ コーンフライ ★ドライカレー	ごはん コーンフライ 油 カレールー	牛乳 とり肉 わかめ 豚肉 大豆	しいたけ マッシュルーム えのきだけ 大根 にんじん ピーマン セロリ 玉ねぎ にんにく トマトビュレー	802	25.2	24.9	3.0	
8 木	ごはん 牛乳 さつまい さんまのかば焼き 野菜の磯香あえ	ごはん こんにゃく 里いも 油 さとう 水あめ でんぶん ごま	牛乳 とり肉 みそ さんま のり	にんじん ごぼう 大根 おぎ ほうれん草 もやし	721	23.3	20.1	2.6	
9 金	市産小麦コッペパン 牛乳 ★パンブンスープ ウイナーソーセージ ポークビーンズ	市産小麦コッペパン クリームポタージュ 油	牛乳 生クリーム 脱脂粉乳 ウイナー 豚肉 大豆	かぼちゃ パセリ にんじん 玉ねぎ ピーマン にんにく トマト	861	32.0	34.5	4.1	
13 火	ごはん 牛乳 豆乳入り豚汁 いわしオムレツ煮 野菜の塩昆布あえ 県産ヨーグルト	ごはん こんにゃく ジャがいも ごま油	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ 豆乳 みそ いわし 塩こんぶ ヨーグルト	大根 にんじん ごぼう おぎ キャベツ もやし	726	29.8	19.0	2.2	
14 水	ごはん 牛乳 マーラータン 春巻 野菜のオイスターソース炒め	ごはん マロニー 春巻 油 ごま油 さとう でんぶん	牛乳 とり肉 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 白菜 玉ねぎ 小松菜 しめじ しょうが	823	22.2	20.8	2.5	
15 木	ごはん 牛乳 凍り豆腐のみそ汁 あじ塩こうじ漬焼き さっぱり肉じゃが	ごはん ジャがいも さとう	牛乳 凍り豆腐 油揚げ わかめ みそ あじ とり肉	玉ねぎ にんじん 枝豆 しょうが	714	33.5	17.3	2.6	
16 金	ごはん 牛乳 きのこ汁 豚肉みそ焼き キャベツとわかめのごま酢あえ	ごはん さとう ごま油	牛乳 とり肉 豆腐 豚肉 わかめ	おぎ しめじ なめこ キャベツ せうり もやし	703	28.6	21.7	2.6	
19 月	ごはん 牛乳 大根のみそ汁 彩り厚焼たまご 豚丼	ごはん こんにゃく さとう	牛乳 油揚げ みそ 卵 豚肉	大根 おぎ グリンピース にんじん 玉ねぎ しいたけ	749	26.5	25.4	2.7	
20 火	<ハチリクエストも煮給食> わかめごはん 牛乳 いも煮 チーズチキン大葉巻き 春雨サラダ	ごはん こんにゃく 里いも さとう 油 はるさめ ごま油	わかめ 牛乳 牛肉 チーズチキン大葉巻き	おぎ せうり キャベツ にんじん	881	27.4	31.3	3.8	八中のみなさんが考えてくれたメニューです。 『地域の自慢である蕨芋の美味しさを市内の中学生にも味わってほしいです。』 八中さんより 
21 水	ごはん 牛乳 沢煮鮎 さばみそ煮 凍り豆腐の煮物	ごはん こんにゃく さとう	牛乳 豚肉 かまぼこ さば 凍り豆腐 とり肉 ちくわ	大根 にんじん たけのこ しいたけ おぎ ごぼう さやいんげん	706	31.0	18.0	2.9	
22 木	ごはん 牛乳 みそワタンスープ ちくわチーズ磯辺揚げ おひたし ふりかけ(おかか)	ごはん ワンタン ごま油 油	牛乳 豚肉 みそ ちくわ チーズ ふりかけ	にんじん おぎ もやし しいたけ にんにく キャベツ	775	24.2	25.4	3.0	
23 金	市産小麦食パン 牛乳 野菜スープ とり肉スパイス揚げ スパゲティサラダ	市産小麦食パン 油 スパゲティ ノンエッグマヨネーズ	牛乳 豚肉 とり肉 ツナ	にんじん 白菜 セロリ 玉ねぎ しいたけ キャベツ せうり	793	30.4	33.8	3.6	
26 月	ごはん 牛乳 ジャがいものみそ汁 肉だんご(3個) ブロッコリーのおかかあえ	ごはん ジャがいも	牛乳 油揚げ わかめ みそ 肉だんご かつお	おぎ ブロッコリー	733	24.9	20.3	3.1	
27 火	ごはん 牛乳 とりごぼう汁 かつおメンチ 大根の炒り煮	ごはん 油 さとう	牛乳 とり肉 油揚げ かつお さつま揚げ	にんじん ごぼう 白菜 しいたけ 大根	738	23.9	21.1	2.7	
28 水	ごはん 牛乳 ★ポークカレー 豆腐シューマイ やさしいサラダドレッシングあえ	ごはん ジャがいも 油 カレールー さとう	牛乳 豚肉 脱脂粉乳 チーズ 豆腐シューマイ	グリーンピース にんじん 玉ねぎ にんにく キャベツ せうり とうもろこし	783	23.4	22.2	2.7	
29 木	ごはん 牛乳 華風スープ 大芋いも(3個) ★ルーローハン	ごはん マロニー ごま油 でんぶん さつまいも 油 さとう ごま	牛乳 とり肉 豆腐 豚肉	チンゲンサイ にんじん おぎ 白菜 しいたけ 玉ねぎ たけのこ しょうが	831	26.3	23.9	2.3	
30 金	ごはん 牛乳 蜜花湯(ワンホワタン) ルバーブ 照焼きソース ポテトサラダ	ごはん でんぶん さとう ジャがいも ノンエッグマヨネーズ	牛乳 とり肉 卵 ハンバーグ	おぎ にんじん 玉ねぎ コーンペースト とうもろこし せうり	825	27.0	25.7	2.7	



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
青じそドレッシング (海草サラダドレッシングあえ)	小麦・大豆
ウイナーソーセージ	豚肉
ちくわチーズ磯辺揚げ	小麦・大豆・卵・乳

※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 中学校献立表

第619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

じっしひ 実施日	中A	こん だて めい 献 立 名	おも さい りょう 主 な 材 料 と そ の 働 き			えい よう りょう 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)	からだをしょうし 体の調子をととのえるもの (みどりのたべもの)	1食分 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	
1	火	ごはん 牛乳 庄内ふのみそ汁 かつおフライソースかけ オクラ入りおひたし	ごはん ぶ 油	牛乳 豆腐 みそ かつお	えのきたけ おぎ キャベツ オクラ もやし	739	31.1	17.8	2.5	なし 「なし」は、8月から11月ごろに旬をむかえる 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」、そして実にいたが「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」のみずみずしさとおまさをぜひ味わって食べてみてください。
2	水	ごはん 牛乳 きのことわかめのスープ ほうれん草オムレツ ★夏野菜のドライカレー	ごはん カレールウ	牛乳 とり肉 わかめ オムレツ 牛肉 豚肉	しいたけ マッシュルーム えのきたけ キャベツ にんじん ピーマン セロリ 玉ねぎ なす トマト にんにく	741	26.6	23.5	2.9	
3	木	ごはん 牛乳 とりごぼう汁 さばみそ煮 キャベツとわかめのごま酢あえ なし	ごはん さとう ごま油	牛乳 とり肉 生揚げ さば わかめ	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 なし	700	28.2	17.5	2.8	
4	金	市産小麦コッペパン 牛乳 野菜スープ コロッケ ラタトゥイユ アブリコットジャム	市産小麦コッペパン じゃがいも コロッケ 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 パブリカ ブロッコリー トマト にんにく	790	24.4	26.7	3.4	
7	月	ごはん 牛乳 豚汁 あじ白しょうゆ焼き さわやかサラダ	ごはん こんにやく じゃがいも はるさめ ごま油 さとう	牛乳 豚肉 豆腐 みそ あじ	にんじん ごぼう おぎ じゃがいも キャベツ レモン	718	28.7	18.8	2.6	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。2006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 牛乳 大根のみそ汁 ちくわ磯辺天ぷらしょうゆかけ なすの炒め煮 ぶどう(2粒)	ごはん じゃがいも 油 でんぶ	牛乳 油揚げ みそ ちくわ 豚肉	大根 おぎ なす 玉ねぎ にんじん 枝豆 ぶどう	755	25.2	22.3	3.1	
9	水	ごはん 牛乳 すまし汁 豆腐ハンバーグ とりごぼう炒め	ごはん ぶ さとう でんぶ こんにやく 油 ごま	牛乳 かまぼこ 豆腐 わかめ とうふハンバーグ とり肉	にんじん ごぼう さやいんげん	711	25.3	21.0	2.6	
10	木	ごはん 牛乳 玉ねぎのみそ汁 豚肉しょうが焼き 凍り豆腐の煮物	ごはん こんにやく さとう	牛乳 油揚げ わかめ みそ 豚肉 凍り豆腐 とり肉 ちくわ	玉ねぎ もやし ごぼう にんじん さやいんげん しいたけ	706	28.7	20.0	2.7	
11	金	ごはん 牛乳 華風スープ チキンみそカツ 野菜の磯香あえ	ごはん マロニー ごま油 でんぶ 油	牛乳 豚肉 豆腐 とり肉 のり	チンゲンサイ にんじん おぎ キャベツ しいたけ ほうれん草 もやし	700	27.2	18.4	2.3	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、この日の月を「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。
14	月	ごはん 牛乳 豆腐のみそ汁 さばうまみ干し焼き 切干大根の煮物	ごはん こんにやく 油 さとう	牛乳 豆腐 油揚げ わかめ みそ さば さつま揚げ	玉ねぎ 切干大根 にんじん	706	29.1	26.0	2.7	
15	火	<お月見献立> ごはん 牛乳 お月見汁 肉だんご(3個) お豆のサラダ お月見ゼリー	ごはん 里いも さとう 油 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	764	23.4	21.5	3.0	
16	水	ごはん 牛乳 なすのみそ汁 ししゃもフライ(2尾) じゃが豚キムチ	ごはん 油 じゃがいも さとう	牛乳 油揚げ みそ ししゃも 豚肉	なす キャベツ おぎ にんじん 玉ねぎ キムチ	804	29.4	23.4	2.6	
17	木	ごはん 牛乳 ワンタンスープ いかメンチ 麻婆春雨	ごはん ワンタン 油 はるさめ でんぶ ごま油	牛乳 とり肉 わかめ いか 豚肉 みそ	にんじん おぎ もやし えのきたけ しょうが キャベツ 玉ねぎ しいたけ	754	23.6	19.7	3.1	七中リクエストメニュー 七中のみなさんが考えてくれたメニューです。『給食に出る機会が少ない、プリン、ハンバーグを中心に、洋風の献立を考えました。また、コーンスープ、海草サラダと組み合わせたことで、赤・黄・緑の食品をバランスよく食べられるようにしました。』 七中のみなさんより
18	金	<七中リクエストメニュー> 市産小麦食パン 牛乳 ★コーンスープ ハンバーグ じゃがいも 海草サラダ 青じそドレッシング カスタードプリン	市産小麦食パン じゃがいも コーンポタージュ 油 さとう 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 プリン	にんじん 玉ねぎ コーンペースト トマトピューレー もやし	893	32.6	28.7	4.9	
24	木	<新人戦がんばれ献立> ごはん 牛乳 ★ポークカレー チキンカツ ★フルーツポンチ	ごはん じゃがいも 油 カレールウ ゼリー	牛乳 豚肉 脱脂粉乳 チーズ とり肉	グリーンピース にんじん 玉ねぎ にんにく りんご 黄桃 白桃 ラフランス レモン	848	27.9	22.3	2.3	
25	金	ごはん 牛乳 えび団子のスープ まぐろカツソースかけ 中華サラダ	ごはん マロニー 油 ごま油 さとう	牛乳 とり肉 えび団子 まぐろ わかめ	チンゲンサイ にんじん 白菜 キャベツ もやし	746	25.1	21.7	3.1	
30	水	ごはん 牛乳 わかめ入り豆腐スープ シューマイ(2個) ★ルーローハン	ごはん ごま油 でんぶ さとう	牛乳 とり肉 豆腐 わかめ シューマイ 豚肉	にんじん おぎ 白菜 しいたけ 玉ねぎ たけのこ しょうが	783	31.5	23.8	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
お月見ゼリー	なし

※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。