１１月　中学校献立表

第６２１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 中A		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)
2	月	＜**九中リクエストメニュー**＞ 菜めし 牛乳 ワンタンスープ チーズチキン大葉巻き 海草サラダ　青じそドレッシング カスタードプリン	**ごはん** ワンタン 油 ドレッシング	**牛乳 豚肉** わかめ チーズチキン大葉巻き 海草 プリン	広島菜 **にんじん ねぎ もやし** しいたけ	800	26.1	22.5	4.3
4	水	ごはん 牛乳 かきたまみそ汁 豆腐ハンバーグ 野菜の塩昆布あえ	**ごはん** でんぷん さとう ごま油	**牛乳** とり肉 **豆腐** 卵 みそ とうふハンバーグ 塩こんぶ	**にんじん ねぎ キャベツ** **もやし**	733	27.7	23.5	2.4
5	木	ごはん 牛乳 のっぺい汁 さばごまみりん焼き ひじきの炒め煮	**ごはん** こんにゃく 里いも でんぷん 油 さとう	**牛乳** とり肉 **生揚げ** さば さつま揚げ ひじき	**にんじん 大根** しいたけ **せり** 枝豆	735	28.1	26.5	2.7
6	金	市産小麦食パン 牛乳 ★コーンスープ あぶり焼きチキン マカロニナポリタン みかんジャム	**市産小麦食パン じゃがいも** コーンポタージュ 油 マカロニ ジャム	**牛乳 豚肉** 生クリーム 脱脂粉乳 あぶり焼きチキン ウインナー	パセリ **にんじん** 玉ねぎ コーンペースト トマトピューレー なす	845	31.5	26.1	4.4
9	月	＜**図書給食**＞ ごはん 牛乳 豆腐のみそ汁 ぶり照り焼き 肉じゃが	**ごはん じゃがいも** さとう	**牛乳 豆腐 油揚げ** わかめ みそ ぶり **豚肉**	玉ねぎ **ねぎ にんじん** 枝豆	771	34.9	24.0	2.4
10	火	ごはん 牛乳 春雨スープ いかメンチソースかけ 華風ひたし りんご	**ごはん** はるさめ 油 ごま ごま油	**牛乳 豆腐** いか わかめ	**にんじん キャベツ もやし** **りんご**	754	21.9	19.6	2.8
11	水	ごはん 牛乳 中華スープ 彩り厚焼たまご 豚キムチ丼	**ごはん** こんにゃく さとう	**牛乳** とり肉 わかめ 卵 **豚肉**	**にんじん ねぎ もやし** しいたけ 玉ねぎ **白菜** キムチ	743	25.6	25.4	2.9
12	木	ごはん 牛乳 いも煮 コロッケソースかけ 切干大根のごま酢あえ	**ごはん** こんにゃく 里いも さとう コロッケ 油 ごま油	**牛乳 牛肉** わかめ	**ねぎ** 切干大根 **きゅうり** **もやし**	835	24.6	25.9	2.8
13	金	ごはん 牛乳 じゃがいものみそ汁 豚肉しょうが焼き 春雨サラダ	**ごはん じゃがいも** はるさめ ごま油 さとう	**牛乳 油揚げ** わかめ みそ **豚肉**	**ねぎ きゅうり キャベツ** **にんじん**	713	25.0	18.9	2.5
16	月	ごはん 牛乳 もやしのみそ汁 ちくわチーズ磯辺揚げ ★麻婆白菜	**ごはん** ふ 油 でんぷん ごま油	**牛乳** みそ ちくわ チーズ **豚肉**	**もやし ねぎ** しょうが **白菜** 玉ねぎ **にんじん** しいたけ	764	23.8	25.4	3.1
17	火	ごはん 牛乳 おでん さわら西京焼き 野菜の磯香あえ	**ごはん** こんにゃく さとう	**牛乳** とり肉団子 がんも さつま揚げ こんぶ さわら のり	**にんじん 大根 ほうれん草** **もやし**	729	31.8	19.6	2.4
18	水	ごはん 牛乳 ★秋のカレー オムレツ 野菜のおかかあえ	**ごはん じゃがいも** さつまいも 油 カレールウ	**牛乳** 牛肉 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 グリンピース にんにく **キャベツ もやし**	782	25.7	22.0	3.1
19	木	ごはん 牛乳 玉ねぎのみそ汁 まぐろカツソースかけ すき昆布の煮物	**ごはん** 油 こんにゃく さとう	**牛乳 油揚げ** わかめ みそ まぐろ ちくわ こんぶ	**玉ねぎ もやし にんじん**	734	25.0	20.5	3.1
20	金	やまこめもっちりパン 牛乳 白菜のスープ チーズハムサンドフライ パンプキンサラダ	**やまこめもっちりパン** 油 **じゃがいも** ノンエッグマヨネーズ	**牛乳** とり肉 チーズ ハム	**にんじん** 玉ねぎ とうもろこし **白菜** かぼちゃ **きゅうり**	826	28.9	31.3	4.5
24	火	ごはん 牛乳 大根となめこのみそ汁 ぶり塩こうじ焼き 凍り豆腐の煮物	**ごはん** こんにゃく さとう	**牛乳 豆腐** みそ ぶり 凍り豆腐 とり肉 ちくわ	**大根 なめこ ねぎ** ごぼう **にんじん** さやいんげん しいたけ	723	32.6	21.9	2.4
25	水	ごはん 牛乳 沢煮椀 メンチカツ 野菜のごまあえ	**ごはん** 油 さとう ごま	**牛乳** とり肉 かまぼこ メンチカツ	**大根 にんじん** たけのこ しいたけ **ねぎ ほうれん草** **キャベツ**	730	23.2	21.2	2.6
26	木	＜**つや姫給食**＞ ごはん 牛乳 庄内風いも煮 さわら梅みそ焼き 大根の炒り煮	**ごはん** こんにゃく 里いも 油 さとう	**牛乳 豚肉 生揚げ** みそ さわら さつま揚げ	しめじ **ねぎ 大根 にんじん**	748	31.6	21.0	2.8
27	金	ごはん 牛乳 野菜スープ 栗コロッケ ★ドライカレー	**ごはん じゃがいも** 焼き栗コロッケ 油 カレールウ	**牛乳** とり肉 牛肉 **豚肉** 大豆	**にんじん キャベツ** 玉ねぎ しいたけ ピーマン にんにく トマトピューレー	832	24.4	25.7	2.5
30	月	ごはん 牛乳 白菜のみそ汁 とり照焼き ごぼうサラダ	**ごはん** ノンエッグマヨネーズ ごま	**牛乳 油揚げ** みそ とり肉	**白菜** 玉ねぎ **にんじん** ごぼう とうもろこし	750	29.7	23.8	2.5

今月の献立より

九中リクエストメニュー

九中のみなさんが考えてくれたメニューです。
『みんなが好きな食べ物をつめ込んだ献立です。チーズチキン大葉巻きは、九中の３年生の大好物です。みなさん味わって食べて下さい。みなさんの好きなおかずは何ですか？』
九中のみなさんより



図書給食

今回は、香月美夜さんの「本好きの下剋上」という作品から『豆腐のみそ汁』『ぶりの照り焼き』『肉じゃが』が給食に登場します。本への愛情から始まった一人の少女の奮闘が、周囲の人々や国家全体をも変えていく壮大な物語です。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。



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。



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。





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
ぶりの照り焼き	**大豆・小麦**
豚骨ラーメンスープ（春雨スープ）	**小麦・ごま・大豆 鶏肉・豚肉**

※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　中学校献立表

第６２０
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）	栄養量 ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	塩分(g)	今月の献立より
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 **じゃがいも** 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	
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 えび入りパオズ(2個) ★麻婆春雨	**ごはん** はるさめ でんぷん	**牛乳** とり肉 わかめ パオズ **豚肉** みそ	**にんじん** **ねぎ** **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** **じゃがいも** 油 ハヤシフレーク ドレッシング	**牛乳** 牛肉 オムレツ 海草	グリンピース 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 きのことわかめのスープ コーンフライ ★ドライカレー	**ごはん** コーンフライ 油 カレールウ	**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 トマトピューレー	802	25.2	24.9	3.0	
8	木	ごはん 牛乳 さつま汁 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 でんぷん ごま	**牛乳** とり肉 みそ さんま のり	**にんじん** ごぼう **大根** **ねぎ** 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 ★パンプキンスープ ウインナーソーセージ 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 ウインナー **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 いわしオレンジ煮 野菜の塩昆布あえ 県産ヨーグルト	**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 いわし 塩こんぶ **ヨーグルト**	**大根** **にんじん** ごぼう **ねぎ** **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 でんぷん	**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** **じゃがいも** 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	**ねぎ** しめじ **なめこ** **キャベツ** **きゅうり** **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** **ねぎ** 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	＜**八中リクエストいも煮給食**＞ 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	**ねぎ** **きゅうり** **キャベツ** **にんじん**	881	27.4	31.3	3.8	
21	水	ごはん 牛乳 沢煮椀 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 **ねぎ** ごぼう さやいんげん	706	31.0	18.0	2.9	
22	木	ごはん 牛乳 みそワンタンスープ 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** **ねぎ** **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** **きゅうり**	793	30.4	33.8	3.6	
26	月	ごはん 牛乳 じゃがいものみそ汁 肉だんご(3個) ブロッコリーのおかかあえ	**ごはん** **じゃがいも**	**牛乳** **油揚げ** わかめ みそ 肉だんご かつお	**ねぎ** 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 やさい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** **豚肉** 脱脂粉乳 チーズ 豆腐シューマイ	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** 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 大学いも(3個) ★ルーローハン	**ごはん** マロニー ごま油 でんぷん 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** **ねぎ** 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 蛋花湯(タンホワタン) ﾊﾊﾟｰｸﾞ照焼きソース ポテトサラダ	**ごはん** でんぷん さとう **じゃがいも** ノンエッグマヨネーズ	**牛乳** とり肉 卵 ハンバーグ	**ねぎ** **にんじん** 玉ねぎ コーンペースト とうもろこし **きゅうり**	825	27.0	25.7	2.7	

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。



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。

八中リクエストいも煮給食

八中のみなさんが考えてくれたメニューです。

『地域の自慢である悪戸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



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
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
ウインナーソーセージ	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。