

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 材 と そ の 動 き			栄 養 量				今月の献立より
		主 材	材 料	動 き	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	
中A		なつちから 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)	からだをうし 体の調子をととのえるもの (みどりのたべもの)					
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 こんにやく 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もちながら、給食をおいしくいただきます。  りんごは、青森県や長野県で多く作られています。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、成長期の子供たち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。  △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、こんにやく、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、こんにやく、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、糸こんにやく、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。 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しました。秋の味覚を楽しんでください。
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 さとう	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 海藻サラダドレッシングあえ りんご	ごはん じゃがいも 油 ハヤシドレッシング ドレッシング	牛乳 牛肉 オムレツ 海藻	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 カレー粉	牛乳 とり肉 わかめ 豚肉 大豆	しいたけ マッシュルーム えのきたけ 大根 にんじん ピーマン じゃがいも 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 さつまい さんまのかば焼き 野菜の磯香あえ	ごはん こんにやく 里いも 油 さとう 水あめ でんぶ 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	市産小麦コッパン 牛乳 ★パンブキンスープ 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 こんにやく 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 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	牛乳 とり肉 豚肉	もやし しいたけ えのきたけ 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 豚肉と焼き 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 じゃがいも 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 こんにやく さとう	牛乳 油揚げ みそ 卵 豚肉	大根 おぎ グリーンピース にんじん 玉ねぎ しいたけ	749	26.5	25.4	2.7	
20 火	<△中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 こんにやく 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 じゃがいも キャベツ にんじん	881	27.4	31.3	3.8	
21 水	ごはん 牛乳 沢庵焼 さばみそ煮 凍り豆腐の煮物	ごはん こんにやく 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	合唱祭のため弁当日								
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	おぎ ブロッコリー	733	24.9	20.3	3.1	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、こんにやく、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、こんにやく、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、糸こんにやく、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。 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しました。秋の味覚を楽しんでください。
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 じゃがいも 油 カレー粉 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 じゃがいも 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 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(タンポポタン) ハバーグ 照焼きソース ポテトサラダ	ごはん でんぶ 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	おぎ にんじん 玉ねぎ コーンペースト とうもろこし じゃがいも	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	アレルギー
青じざしドレッシング (海藻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

★：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。

※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。