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		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)
中A									
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	演劇鑑賞教室のため弁当日							
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

残量調査

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。