

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

実施日	中A	今月の献立より	お主		な		さい		りょう		はたら		き		えい		よう		りょう	
			献	立	名	主	な	な	な	な	な	な	な	な	な	な	な	な	な	な
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	えのきだけ ねぎ キャベツ オクラ もやし	739	31.1	17.8	2.5	「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 まさの中にほどこい酸味がある「豊水」、そして実 が大きい「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 さ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 えのきだけ 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 アプリコットジャム	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 パプリカ 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 あじ白しょう焼 さわやかサラダ	ごはん ごんにやく 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 ねぎ 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。20 06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 ねぎ 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 ごんにやく 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											
9日は3年生給食なし																				
10	木	修学旅行・集中総合																		
11	金																			
14	月	ごはん 牛乳 豆腐のみそ汁 さばまみ干し焼 切干大根の煮物	ごはん ごんにやく 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	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、この日の月は 「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。										
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 えのきだけ 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 ねぎ 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 ねぎ もやし えのきだけ しょうが キャベツ 玉ねぎ しいたけ	754	23.6	19.7	3.1											
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 じゃがいもかけ 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	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 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ることで、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										
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) ★ルーローパン	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 ねぎ 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。