

11月 中学校献立表

第567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

28日はつや姫の日です。この日にちなんで25日(木)のごはんはつや姫が登場します！

給食当番 週番	中B	こ ん だ て め い	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	お も な ざ い り よ う			
				カや熱のもとになる	血やにくになる	体の調子をととのえる	
1 班	1 (月)	ソフトめん たんめん味 ツナマヨオムレツ わかめサラダ 和風ゆずドレッシング	870 36.7 21.2 4.8	でんぷん ソフトめん ドレッシング	わかめ いか 豚肉 牛乳 オムレツ	キャベツ きゅうり にんじん ねぎ 白菜 もやし 干ししいたけ	
	2 (火)	ごはん 山菜汁 さばごまみりん焼き おひたし	764 29.8 27.2 2.6	ごはん	生揚げ 豚肉 牛乳 みそ さば	ねぎ ほうれん草 みず もやし わらび しめじ	
	4 (木)	ソフトめん 肉味 さつまいも天ぷら 中華サラダ	935 31.9 25 4.7	でんぷん さとう 油 ソフトめん さつまいも	油揚げ わかめ とり肉 牛乳	キャベツ きゅうり ごぼう にんじん ねぎ みつば もやし 干ししいたけ	
	5 (金)	ごはん 白菜のみそ汁 ししゃもフライ (2尾) 肉じゃが	824 29.9 23.9 2.8	じゃがいも さとう 油 ごはん	油揚げ わかめ 豚肉 牛乳 みそ ししゃも	枝豆 玉ねぎ にんじん ねぎ 白菜	
	8 (月)	ごはん 白玉汁 野菜入り信田煮 切干大根のごま酢あえ 納豆 しょうゆ小袋	783 27.7 19 3.5	白玉もち こんにやく でんぷん さとう 油 ごはん	納豆 わかめ とり肉 牛乳 信田煮	きゅうり ごぼう 切干大根 にんじん 白菜 みつば もやし	
	9 (火)	ごはん さつまい汁 メンチカツ すき昆布の煮物	768 24.5 22.3 3.1	こんにやく 里いも さとう 油 ごはん	昆布 ちくわ とり肉 牛乳 みそ メンチカツ	ごぼう 大根 にんじん ねぎ	
	10 (水)	ソフトめん ミートソース 焼きかまチーズ ゆでキャベツあえ	968 36.9 20 5.1	油 ソフトめん ミートソース	牛挽肉 豚挽肉 牛乳 焼きかまチーズ	グリーンピース キャベツ しょうが 玉ねぎ トマト にんじん	
	11 (木)	ごはん かきたま汁 たらフライソースかけ 五目きんぴら りんご	780 29.7 20.8 2.5	こんにやく でんぷん さとう ごま 油 ごはん	豆腐 さつまい揚げ とり肉 卵 牛乳 たら	さやいんげん ごぼう にんじん みつば りんご	
	12 (金)	ごはん 華風スープ ハンバーグ ソース小袋 ポテトサラダ	845 27.1 30.8 3.2	じゃがいも でんぷん マロニー 油 マヨネーズ ごはん	豆腐 とり肉 牛乳 ハンバーグ	きゅうり ザーサイ チンゲンサイ にんじん ねぎ 白菜 干ししいたけ	
	15 (月)	振替休業日					
	16 (火)	ごはん わかめ入り豆腐スープ かんぱちフライ (2個) 麻婆白菜	754 26.1 23.5 3.1	でんぷん 油 ごはん	豆腐 わかめ 豚挽肉 とり肉 牛乳 みそ かんぱち	しょうが 玉ねぎ にんじん ねぎ 白菜 もやし 干ししいたけ	
	17 (水)	ソフトめん みそ味 えびいかバーグ ゆでブロッコリー ハーフマヨネーズ	878 40.8 18.2 4.9	でんぷん ソフトめん マヨネーズ	豚肉 牛乳 みそ えびいかバーグ	キャベツ ザーサイ にんじん ねぎ ピーマン ブロッコリー もやし 干ししいたけ にんにく	
18 (木)	ごはん 秋のカレー ベーコンエッグ 華風ひたし	825 26.3 25.7 3.6	じゃがいも ごま 油 カレールウ ごはん	わかめ とり肉 牛乳 粉乳 チーズ ベーコンエッグ	グリーンピース キャベツ 玉ねぎ にんじん もやし しめじ マッシュルーム にんにく		
19 (金)	ごはん のっぺい汁 白身魚の甘酢あん ひじきの炒め煮 県産ヨーグルト	812 27.3 22.7 3.1	こんにやく 里いも でんぷん さとう 油 ごはん	生揚げ ひじき さつまい揚げ とり肉 牛乳 ホキ ヨーグルト	枝豆 せり 大根 にんじん 干ししいたけ		
22 (月)	<蔵王ニ中リクエストメニュー> さけわかめごはん いも煮 あぶり焼きチキン 海草サラダ 青じそドレッシング			758 25.2 22.7 4.5	こんにやく 里いも さとう ごはん	海草 牛肉 牛乳 とり肉 さけ わかめ	ねぎ もやし
24 (水)	ごはん 炒りどり あじフライ 野菜のごまあえ	819 29.9 21.7 3	こんにやく じゃがいも さとう ごま 油 ごはん	とり肉 牛乳 あじ	さやいんげん キャベツ ごぼう たけのこ にんじん もやし 干ししいたけ		
25 (木)	<つや姫給食> ごはん 豚汁 肉だんご (3個) 大根の炒り煮			803 26.8 24.7 3.7	こんにやく じゃがいも さとう 油 ごはん	豆腐 油揚げ さつまい揚げ 豚肉 牛乳 みそ 肉だんご	ごぼう 大根 にんじん ねぎ
26 (金)	ごはん なめこ汁 ぶりフライ 春雨サラダ	773 24.9 23.3 2.5	はるさめ さとう 油 ごはん	豆腐 牛乳 ぶり	キャベツ きゅうり 大根 にんじん ねぎ しめじ なめこ		
29 (月)	こめ粉コッペパン 野菜のクリーム煮 フランクフルトソーセージ 野菜サラダ ごまドレッシング	940 35.1 40.3 4.2	油 こめ粉コッペパン ドレッシング クリームソーセージ	とり肉 牛乳 粉乳 生クリーム チーズ フランクフルトソーセージ	グリーンピース かぶ キャベツ 水 菜 玉ねぎ とうもろこし にんじん 白菜		
30 (火)	ごはん おでん コロッケ 豚肉と野菜のみそ炒め	871 28.1 25.8 3	こんにやく でんぷん さとう 油 ごはん コロッケ	昆布 いわしつみれ ちくわ さつまい揚げ 豚もも肉 牛乳 みそ	キャベツ 大根 玉ねぎ にんじん 干ししいたけ		

※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。

※主食のエネルギーは、ごはん357kcal、パン364kcal、ソフトめん552kcalです。

今月の地場産品を紹介するべに♪
食材の中で、太字が地場産品だべに！

<県産品>
牛乳 卵 豚肉 牛肉 豆腐 油揚げ 生揚げ 納豆
マッシュルーム ヨーグルト かぶ わらび
白菜 なめこ ねぎ りんご 切干大根

<市産品>
ごはん(はえぬき一等米) 大根 せり セロリ
もやし きゅうり じゃがいも にんじん キャベツ 里いも

※年間を通して100%地場産は、
米、牛乳、卵、大豆製品、もやし だべに！

新製品のアレルギー (表示義務・推奨の28品目) 情報

「コロッケ」に含まれるアレルゲンは、豚肉、小麦、大豆です。

※成分やメーカーが変わった場合は、同じ製品名でもお知らせします。