

# 10月 中学校献立表

第532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

給食当番	給食委員	中A	こんだてめい	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	おもなざいりょう		
					カや熱のもとになる	体の調子をととのえる	血やにくになる
2班	A班	3 (水)	栗ごはん キャベツのみそ汁 れんこんとえび寄せ揚げ 野菜の磯香あえ	734 26.7 18 4.27	くり 油 ごはん	キャベツ 玉ねぎ ほうれん草 もやし れんこん	油揚げ のり わかめ 牛乳 みそ えび
		4 (木)	ごはん とりごぼう汁 ししゃもフライ (2尾) 切干大根の煮物	774 26.4 22.6 2.75	こんにやく さとう 油 ごはん	ごぼう 切干大根 にんじん 白菜 みつば 干ししいたけ	油揚げ さつま揚げ とり肉 牛乳 ししゃも
		5 (金)	<b>体力別遠足</b>	854 32.4 30.5 4.06	さとう 油 パンズ ドレッシング クリームタージュ	かぼちゃ キャベツ 玉ねぎ とうもろこし にんじん パセリ トマトピューレ	とり肉 牛乳 粉乳 生クリーム ハンバーグ
1班	A班	9 (火)	ソフトめん たんめん味 じゃこ天 ブロッコリー マヨネーズ	890 38.3 22.6 4.78	でんぷん ソフトめん マヨネーズ	にんじん ねぎ 白菜 ブロッコリー もやし 干ししいたけ	いか 豚肉 牛乳 じゃこ天
		11 (木)	ごはん 庄内ふのすまし汁 ホキ磯辺フライ 五目豆 りんご	743 28.4 17.9 3.39	ふ こんにやく 油 ごはん	ごぼう にんじん みつば りんご 干ししいたけ	大豆 昆布 豆腐 わかめ かまぼこ ちくわ とり肉 牛乳 ホキ
		12 (金)	ごはん かきたま汁 さわら西京焼き ナムル 納豆 (しょうゆ)	777 37.4 23 3.58	でんぷん さとう ごま 油 ごはん	にんじん ほうれん草 みつば もやし	豆腐 納豆 とり肉 卵 牛乳 さわら
	B班	15 (月)	<山形市産いも煮献立> ごはん いも煮 チキンカツ 切干大根のごま酢あえ	828 26 28.8 3.07	こんにやく 里いも さとう 油 ごはん	きゅうり 切干大根 ねぎ もやし	わかめ 牛肉 牛乳 とり肉
		16 (火)	中華めん みそ味 野菜入りさつま 野菜サラダ 玉ねぎドレッシング	769 32.8 16.5 4.57	でんぷん 中華めん ドレッシング	キャベツ 水菜 ザーサイ にんじん ねぎ 白菜 ピーマン もやし 干ししいたけ にんにく	豚肉 牛乳 みそ 野菜入りさつま
		17 (水)	<蔵王二中リクエストメニュー> ゆかりごはん ふかひれスープ メンチカツ (ソース) 野菜のごまあえ ラ・フランスゼリー	797 24.7 24.9 4.24	でんぷん さとう ごま 油 ごはん ゼリー	たけのこ にんじん ねぎ ほうれん草 もやし しそ	卵 牛乳 メンチカツ ふかひれ
2班	C班	18 (木)	ごはん 山菜汁 さんまみりん干し焼き ひじきの炒め煮	800 32.6 28 3.16	こんにやく さとう 油 ごはん	枝豆 にんじん ねぎ みず わらび しめじ	生揚げ ひじき さつま揚げ 豚肉 牛乳 みそ さんま
		19 (金)	ごはん ビーフカレー かに卵巻 ゆでキャベツ (しょうゆ)	819 28.4 22.7 3.46	じゃがいも 油 カレールー ごはん	グリーンピース キャベツ 玉ねぎ にんじん にんにく	牛肉 牛乳 粉乳 チーズ かに卵巻
		22 (月)	ごはん 白玉汁 白身魚の甘酢あん 小松菜とツナのソテー	801 25 21 2.85	白玉もち こんにやく でんぷん さとう 油 ごはん	ごぼう 小松菜 とうもろこし にんじん みつば	まぐろ とり肉 牛乳 ホキ
2班	D班	23 (火)	ソフトめん ミートソース 豆腐シューマイ 海草サラダ 青じそドレッシング	982 37.5 21.5 5.3	油 ソフトめん ドレッシング ミートソース	グリーンピース しょうが 玉ねぎ トマト にんじん もやし	海草 牛挽肉 豚挽肉 牛乳 シューマイ
		24 (水)	ごはん さつま汁 かつお香味揚げ (2個) 野菜炒め	807 31.7 25.8 2.86	こんにやく 里いも でんぷん 油 ごはん	キャベツ ごぼう 大根 玉ねぎ にんじん ねぎ カラピーマン もやし	豚もも肉 とり肉 牛乳 みそ かつお
		25 (木)	ごはん じゃがいものみそ汁 ささみチーズフライ いかとえびのチリソース煮	816 38.1 19.2 3.7	じゃがいも でんぷん さとう 油 ごはん	グリーンピース しょうが 玉ねぎ ねぎ トマトピューレ	油揚げ わかめ えび いか 牛乳 みそ ささみチーズフライ
		26 (金)	こめ粉パン ミネストローネ コーンクリームオムレツ ポテトサラダ みかんジャム	845 25.4 32.7 4.37	マカロニ じゃがいも でんぷん マヨネーズ 米粉パン ジャム	キャベツ きゅうり セロリ 玉ねぎ トマト にんじん ブロッコリー	ベーコン 牛乳 オムレツ
		29 (月)	<b>合唱コンクール代休</b>	765 27.1 20.7 3.64	マロニー さとう ごま 油 ごはん	ごぼう ザーサイ チンゲンサイ にんじん 白菜 りんご	えび団子 とり肉 牛乳 豚肉
30 (火)	ソフトめん カレー味 海鮮パオズ (2個) 小松菜のおひたし (しょうゆ)	959 37.8 23.2 5.33	でんぷん さとう カレールー ソフトめん	小松菜 玉ねぎ にんじん ねぎ もやし 干ししいたけ	豚肉 牛乳 パオズ		
31 (水)	ごはん 豚汁 いわしオレンジ煮 華風ひたし 県産ヨーグルト	806 31.3 23 3.21	こんにやく じゃがいも ごま 油 ごはん	キャベツ ごぼう にんじん ねぎ もやし	豆腐 油揚げ わかめ 豚肉 牛乳 みそ いわし ヨーグルト		

※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ページ  
食材の中で、太字が地場産品です！

<県産品>

牛乳 卵 牛肉 豚肉 豆腐 油揚げ 生揚げ ねぎ きゅうり 切干大根  
わらび りんご 納豆 ヨーグルト

<市産品>

ごはん(はえぬき一等米) もやし じゃがいも にんじん 里いも 大根  
キャベツ セロリ

新製品のアレルギー(表示義務・推奨の27品目)情報

今月の新製品は情報はありません。