

# 11月 中学校献立表

第533号

14日(水)の米ムースには、つや姫が使われています！  
19日(月)のごはんは、山形の新品種「雪若丸」が登場します！味って食べてください！

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	ごはん	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		
					力や熱のもとになる	体の調子をととのえる	血やにくになる
2班	D班	1(木)	ごはん 青梗菜ときのこのスープ ハンバーグ(ソース) ほうれん草ソテー	752 30 22.2 3.49	油 ごはん	チンゲンサイ とうもろこし にんじん ほうれん草 えのきたけ 干ししいたけ マッシュルーム	豆腐 ベーコン とり肉 牛乳 ハンバーグ
		2(金)	市産小麦パン 野菜スープ かにクリームコロッケ マカロニナポリタン ラ・フランスジャム	819 27 27.3 4.54	マカロニ ジャがいも 油 市産小麦パン かにクリームコロッケ ジャム	キャベツ セロリ 玉ねぎ にんじん ピーマン 干ししいたけ トマトピューレ	ベーコン ウインナー 牛乳
		5(月)	ごはん 大根のみそ汁 さば昆布しょうゆ焼き 中華サラダ ふりかけ(野菜)	758 26.7 25.2 3.03	ジャがいも さとう 油 ごはん	キャベツ きゅうり 大根 ねぎ ふりかけ	油揚げ わかめ 牛乳 みそ さば
	A班	6(火)	中華めん しょうゆ味 たこメンチ 野菜サラダ 玉ねぎドレッシング	804 33.9 19.7 4.99	でんぷん さとう 油 中華めん ドレッシング	キャベツ しょうが メンマ とうもろこし にんじん ねぎ	わかめ 焼豚 牛乳 たこ
		7(水)	ごはん のっぺい汁 さんまのかば焼き おひたし(しょうゆ)	735 23.8 21 2.71	こんにやく 里いも でんぷん さとう 水あめ ごま 油 ごはん	キャベツ せり 大根 にんじん もやし 干ししいたけ	生揚げ とり肉 牛乳 さんま
		8(木)	ごはん 豆腐のみそ汁 肉だんご(3個) わらびの煮物	765 26.7 22.5 3.8	こんにやく さとう 油 ごはん	玉ねぎ にんじん わらび	豆腐 油揚げ わかめ さつま揚げ 牛乳 みそ 肉だんご
		9(金)	ごはん 華風スープ さけフライ(ソース) 大根の炒り煮 りんご	768 26.2 20.1 3.2	でんぷん マロニー さとう 油 ごはん	ザーサイ 大根 チンゲンサイ にんじん ねぎ 白菜 りんご 干ししいたけ	豆腐 さつま揚げ とり肉 牛乳 さけ
		12(月)	<図書給食> ごはん きのかカレー かにシューマイ ブロッコリー マヨネーズ	848 28.1 27.3 2.92	ジャがいも 油 カレールウ ごはん マヨネーズ	グリンピース 玉ねぎ にんじん ブロッコリー しめじ マッシュルーム にんにく	とり肉 牛乳 粉乳 チーズ かにシューマイ
		13(火)	ソフトめん みそ味 ツナマヨオムレツ ゆでキャベツ(しょうゆ)	903 37.9 22.3 5.6	でんぷん ソフトめん	キャベツ 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 オムレツ
14(水)	ごはん 庄内ふのみそ汁 とり肉天ぷら じゃがいも煮 米ムース	840 30.8 25.9 2.99	ふ こんにやく ジャがいも さとう 油 ごはん ムース	玉ねぎ にんじん ねぎ しめじ	豆腐 豚肉 牛乳 みそ とり肉		
15(木)	ごはん 蛋花湯(タンホワタン) 米粉ぎょうざ(2個) 麻婆豆腐	828 28.4 28.3 3.15	でんぷん 油 ごはん ぎょうざ	しょうが 玉ねぎ とうもろこし にんじん ねぎ 干ししいたけ	豆腐 豚挽肉 とり肉 卵 牛乳 みそ		
16(金)	こめ粉パン 野菜のクリーム煮 白ごまフランクケチャップソースかけ フルーツポンチ	893 33.1 30.7 4.14	でんぷん さとう 油 米粉パン ゼリー クリームチーズ	グリンピース かぶ 玉ねぎ とうもろこし にんじん 白菜 トマトピューレ パイン みかん 黄桃 白桃	とり肉 牛乳 粉乳 生クリーム チーズ 白ごまフランク		
1班	B班	19(月)	<雪若丸給食> ごはん いも煮 野菜入り信田煮 華風ひたし	799 25 26.1 3.12	こんにやく 里いも でんぷん さとう ごま 油 ごはん	キャベツ ねぎ もやし	わかめ 牛肉 牛乳 信田煮
		20(火)	ソフトめん ミートソース えびしんじょ包み焼き 野菜のごまあえ	986 38.3 21.5 5.06	さとう ごま 油 ソフトめん ミートソース	グリンピース キャベツ しょうが 玉ねぎ トマト にんじん もやし	牛挽肉 豚挽肉 牛乳 えびしんじょ
		21(水)	<山寺中リクエストメニュー> ごはん ワンタンスープ 豚みそステーキ 海藻サラダ 青じそドレッシング クレープアイス	777 27 23 3.45	ワンタン ごはん ドレッシング	にんじん ねぎ もやし 干ししいたけ	海藻 わかめ 豚肉 牛乳 クレープアイス
	22(木)	ごはん さつま汁 さけかす漬焼き ふきの炒り煮 みかん	735 28.4 18.4 2.79	こんにやく 里いも さとう 油 ごはん	ごぼう 大根 にんじん ねぎ ふき みかん	さつま揚げ とり肉 牛乳 みそ さけ	
2班	D班	26(月)	ゆかりごはん おでん とり肉スパイス揚げ 小松菜のからしあえ	734 29.8 19.1 4.17	こんにやく さとう 油 ごはん	小松菜 大根 にんじん もやし 干ししいたけ しそ	昆布 いわしつみれ さつま揚げ 牛乳 とり肉
		27(火)	ソフトめん 肉味 さつまいも天ぷら ブロッコリー ごまドレッシング	961 33 27.9 4.37	でんぷん 油 ソフトめん さつまいも ドレッシング	ごぼう にんじん ねぎ ブロッコリー みつば もやし 干ししいたけ	油揚げ とり肉 牛乳
	C班	28(水)	ごはん 豚汁 あじ梅こうじ焼き すき昆布の煮物 納豆(しょうゆ)	765 36.8 20.1 3.93	こんにやく ジャがいも さとう 油 ごはん	ごぼう にんじん ねぎ	豆腐 油揚げ 納豆 昆布 ちくわ 豚肉 牛乳 みそ あじ
		29(木)	ごはん わかめ入り豆腐スープ たらフライ(ソース) ごぼうサラダ	817 26.8 28.1 2.73	でんぷん ごま 油 マヨネーズ ごはん	ごぼう とうもろこし にんじん ねぎ もやし 干ししいたけ	豆腐 わかめ とり肉 牛乳 たら
		30(金)	ごはん きのか汁 しいら竜田揚げ 拌三条(パンサンサー)	741 28.9 21 2.67	はるさめ さとう 油 ごはん	キャベツ きゅうり にんじん ねぎ しめじ なめこ	豆腐 とり肉 牛乳 しいら

※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 牛肉 豚肉 豆腐 油揚げ 生揚げ きゅうり 白菜 えのきたけ  
マッシュルーム 干ししいたけ なめこ ふき わらび 納豆 里いも

<市産品>  
ごはん(はえぬき一等米) 市産小麦パン もやし ジャがいも にんじん 大根  
キャベツ セロリ せり ねぎ りんご

新製品のアレルギー(表示義務・推奨の27品目)情報

「ハンバーグ」に含まれるアレルゲンは、大豆、牛肉、豚肉、鶏肉です。  
さんまのかば焼きに使用している「水あめ」に含まれるアレルゲンは、ありません。  
おでんに使用している「いわしつみれ」に含まれるアレルゲンは、ありません。  
おでんに使用している「結び昆布」に含まれるアレルゲンは、ありません。