

11月 中学校献立表

第556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26日(木)のごはんはつや姫が登場します！

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	血やにくになる	体の調子をととのえる
2 (月)	ごはん さつま汁 しいら竜田揚げ 拌三糸(パンサンスー) りんご	769 27.2 19.9 2.8	こんにやく 里いも はるさめ さとう 油 ごはん	とり肉 牛乳 みそ しいら	キャベツ きゅうり ごぼう 大根 にんじん ねぎ りんご
4 (水)	ごはん 炒りどり ベーコンエッグ 野菜のごまあえ	765 26.5 20.3 3.3	こんにやく じゃがいも さとう ごま ごはん	とり肉 牛乳 ベーコンエッグ	さやいんげん ごぼう たけのこ にんじん ほうれん草 もやし 干ししいたけ
5 (木)	ごはん 白菜のみそ汁 ししゃもフライ(2尾) 肉じゃが	825 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
6 (金)	市産小麦パン 野菜のクリーム煮 白ごまフランク ^{キャップ} ソースかけ 野菜サラダ 玉ねぎドレッシング	854 33.3 31.5 4.4	でんぷん さとう 油 市産小麦パン ドレッシング クリーム ^{キャップ} ソース	とり肉 牛乳 粉乳 生クリーム チーズ 白ごまフランク	グリーンピース かぶ キャベツ 玉ねぎ とうもろこし にんじん 白菜 トマトピューレ
9 (月)	ごはん 蛋花湯(タンホワタン) さんまのかば焼き ふきの炒り煮	785 25.8 23.7 3.2	こんにやく でんぷん さとう 水あめ ごま 油 ごはん	さつま揚げ とり肉 卵 牛乳 さんま	玉ねぎ とうもろこし にんじん ねぎ ふき
10 (火)	ソフトめん 肉味 ぎょうざ 中華サラダ	865 34.2 18.9 5.1	でんぷん さとう 油 ソフトめん ぎょうざ	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
11 (水)	ごはん のっぺい汁 ぶりフライ きんぴらごぼう	796 25.2 24.1 2.8	こんにやく 里いも でんぷん さとう ごま 油 ごはん マヨネーズ	生揚げ とり肉 牛乳 ぶり	ごぼう せり 大根 にんじん 干ししいたけ キャベツ たまねぎ
12 (木)	<七中リクエストメニュー> さけわかめごはん ワンタンスープ あぶり焼きチキン 海草サラダ 青じそドレッシング カスタードプリン	752 26 18.9 4.6	ワンタン ごはん ドレッシング	海草 豚肉 牛乳 とり肉 プリン さけ わかめ	にんじん ねぎ もやし 干ししいたけ
13 (金)	ごはん 豚汁 かんぱちフライ(2個) ずき昆布の煮物	781 27.1 25 3.1	こんにやく じゃがいも さとう 油 ごはん	豆腐 油揚げ 昆布 ちくわ 豚 肉 牛乳 みそ かんぱち	ごぼう にんじん ねぎ
16 (月)	ごはん 秋のカレー 焼きかまチーズ ナムル	783 27 20.6 3.4	じゃがいも さとう ごま 油 カレールウ ごはん	とり肉 牛乳 粉乳 チーズ 焼きかまチーズ	グリーンピース 玉ねぎ にんじん ほうれん草 もやし しめじ マッシュルーム にんにく
17 (火)	ソフトめん みそ味 えび入りパオズ ゆでブロッコリー ハーフマヨネーズ	885 36.4 20.2 4.8	でんぷん ソフトめん マヨネーズ	豚肉 牛乳 みそ パオズ	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 (水)	ごはん 白玉汁 ほうれん草オムレツ 麻婆豆腐	823 28.3 24.4 3.1	白玉もち こんにやく でんぷん ごはん	豆腐 豚挽肉 とり肉 牛乳 みそ オムレツ	ごぼう しょうが 玉ねぎ にんじん ねぎ 白菜 みつば 干ししいたけ
19 (木)	ごはん 山菜汁 白身魚の甘酢あん ひじきの炒め煮	751 26.3 21.4 3.5	こんにやく でんぷん さとう 油 ごはん	豆腐 油揚げ ひじき さつま揚げ 豚肉 牛乳 みそ ホキ	枝豆 にんじん ねぎ みず わらび しめじ
20 (金)	こめ粉食パン 野菜スープ かにクリームコロッケ コールスローサラダ フレンチドレッシング いちごジャム	773 24.7 27.5 4	じゃがいも 油 こめ粉食パン かにクリームコロッケ ジャム ドレッシング	とり肉 牛乳	キャベツ セロリ 玉ねぎ とうもろこし にんじん 白菜 干ししいたけ
24 (火)	ソフトめん ミートソース 豆腐シューマイ おひたし	950 34.7 19.8 4.6	油 ソフトめん ミートソース	牛挽肉 豚挽肉 牛乳 シューマイ	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 もやし
25 (水)	ごはん 玉ねぎのみそ汁 肉だんご(3個) ポテトサラダ	861 24.1 31.9 3.4	じゃがいも マヨネーズ ごはん	油揚げ わかめ 牛乳 みそ 肉だんご	きゅうり 玉ねぎ にんじん もやし
26 (木)	<つや姫給食> ごはん いも煮 野菜入り信田煮 華風ひたし	799 25 26.1 3.1	こんにやく 里いも でんぷん さとう ごま 油 ごはん	わかめ 牛肉 牛乳 信田煮	キャベツ ねぎ もやし
27 (金)	ごはん きのこ汁 さばゆず塩こうじ焼き 大根の炒り煮	780 29.6 26.6 3.2	さとう 油 ごはん	豆腐 さつま揚げ 豚肉 牛乳 みそ さば	大根 にんじん ねぎ えのきたけ しめじ なめこ
30 (月)	ごはん おでん とり肉スパイス揚げ 豚肉と野菜のみそ炒め	811 33.2 23 3.4	こんにやく でんぷん さとう 油 ごはん	昆布 いわしつみれ さつま揚げ 豚もも肉 牛乳 みそ とり肉	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
えのきたけ 干ししいたけ 白菜 マッシュルーム
りんご なめこ ふき わらび きゅうり

<市産品>

ごはん(はえぬき一等米) 市産小麦パン もやし 里いも
にんじん キャベツ 大根 ねぎ セロリ せり

※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

「あぶり焼きチキン」に含まれるアレルゲンは、鶏肉、小麦、大豆です。
「しいら竜田」に含まれるアレルゲンは、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。