

11月 小学校献立表

第700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

じつし 実施日	こん だて めい 献 立 名	おも さい りょう 主 な 材 料 と そ の 働 き				えい しょう りょう 栄 養 量 (中学年)				今月の献立より
		ねつちから 熱や力になるもの (きいろのたべもの)	ち にく ほね 血・肉・骨になるもの (あかのたべもの)	からだをよし 体の調子をととのえるもの (みどりのたべもの)	たんぱく (kcal)	たんぱく (g)	たんぱく (g)	たんぱく (g)		
A1										
4 火	こめこっぺパン ぎゅうにゅう はくさいのスープ しろこまフランクチャップソースかけ ポテトサラダ	こめ粉コッペパン さとう 油 でんぷん ジャがいも ノンエッグマヨネーズ	牛乳 とり肉 白ごまフランク	にんじん 玉ねぎ とうもろこし 白菜 トマトビュレー じゃがいも	666	23.7	28.3	3.8	金井小のみなさんが考えてくれたメニュー です。 『給食委員会のめあてである「給食が好きな人を増やす」と「好ききらいをなくす」の2つを達成するために、全校生にアンケートをとって献立を決めました。「給食が好きな人を増やす」を達成するために、みんなが好きな人気があるメニューを取り入れたり、「好ききらいをなくす」を達成するために、野菜が苦手な人でも食べられそうと思えるメニューを取り入れたりしました。』 金井小のみなさんより  図書給食 今回は、シゲリカツヒコさんの「きゅうしょくたべにきました」という絵本から『クリームシチュー』と『ごもくサラダ』が給食に登場します。シゲリカツヒコさんのダイナミックで、ユーモアあふれる絵が楽しい一冊です。まだ本を読んでいない人がいたら、ぜひ読んでみてください。  つや姫給食 つや姫は、1998年に山形県で、『東北164号』のお米と『山形70号』のお米をかけあわせてつくられ、2010年の秋にデビューしました。特徴として米につやとあまみがあり、「炊いてほれほれ 冷めてもおいしい」といわれています。また、国内での評価も高く、暑さにも強いので全国にファンが多いようです。 山形県では、つや姫を広くPRしようと毎月28日を「つや(28)姫の日」にしました。山形県で生まれたお米の味を楽しんでください。 	
5 水	ごはん ぎゅうにゅう なめこじる さけフライソースかけ とりごぼういため	ごはん 油 こんにやく さとう ごま	牛乳 豆腐 サーモン とり肉	大根 なめこ おぎ ごぼう にんじん さやいんげん	619	22.7	18.7	2.2		
6 木	ごはん ぎゅうにゅう みそワタンスープ たこメンチ ★はつぼうさい	ごはん ワタンスープ ごま油 油 でんぷん	牛乳 とり肉 みそ たこ 豚肉	にんじん おぎ もやし しいたけ にんにく しょうが たけのこ 玉ねぎ 白菜	629	22.7	18.0	2.0		
7 金	ごはん ぎゅうにゅう じゃがいものみそじる とうふハンバーグ はるさめサラダ ふりかけ(のり)	ごはん ジャがいも さとう でんぷん はるさめ ごま油	牛乳 油揚げ わかめ みそ とうふハンバーグ ふりかけ	おぎ じゃがいも キャベツ にんじん	641	21.8	19.3	2.6		
10 月	ごはん ぎゅうにゅう ★あきのカレー あつやきたまご わかめサラダドレッシングあえ	ごはん ジャがいも さつまいも 油 カレールー さとう	牛乳 豚肉 チーズ 脱脂粉乳 卵 わかめ	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム しめじ グリンピース にんにく キャベツ じゃがいも	686	22.7	19.8	3.1		
11 火	ごはん ぎゅうにゅう かふうスープ はるまき ホイコーロー	ごはん マロニー ごま油 でんぷん 春巻 油 さとう	牛乳 とり肉 豚肉 みそ	チンゲンサイ にんじん おぎ 白菜 しいたけ キャベツ 玉ねぎ ピーマン パプリカ しょうが にんにく	727	19.8	19.6	2.6		
12 水	ごはん ぎゅうにゅう のっぺいじる ホキフライソースかけ やさしいおこんぶあえ	ごはん こんにやく 里いも でんぷん 油 ごま油	牛乳 とり肉 生揚げ ホキ 塩こんぶ	にんじん 大根 しいたけ キャベツ	611	21.7	18.0	2.1		
13 木	〈金井小リクエストメニュー〉 わかめごはん ぎゅうにゅう とんじる ぎょうざ やさしいいそがえ クレープ(チョコ)	ごはん こんにやく ジャがいも クレープ	わかめ 牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ みそ ぎょうざ のり	にんじん ごぼう おぎ ほうれん草 もやし	660	21.3	19.2	3.1		
14 金	ごはん ぎゅうにゅう もやしのみそじる ぶりフライソースかけ ごもくまめ	ごはん ふ 油 こんにやく	牛乳 みそ ぶり 大豆 昆布 とり肉 ちくわ	もやし おぎ ごぼう にんじん しいたけ	693	26.5	21.6	2.2		
17 月	ごはん ぎゅうにゅう さわにわん さばみそに やさしいごまあえ りんご	ごはん さとう ごま	牛乳 豚肉 かまぼこ さば	大根 にんじん たけのこ しいたけ おぎ ほうれん草 もやし りんご	611	25.5	15.4	2.5		
18 火	〈図書給食〉 こめこっぺパン ぎゅうにゅう ★クリームシチュー トマトミートオムレツ ごもくサラダ	こめ粉コッペパン ジャがいも 油 クリームポタージュ さとう	牛乳 とり肉 脱脂粉乳 チーズ 生クリーム オムレツ レッドキドニー	にんじん 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ じゃがいも 枝豆	682	24.6	26.0	3.0		
19 水	ごはん ぎゅうにゅう なまあげのみそじる にくだん(2こ) すきこんぶのもの	ごはん こんにやく 油 砂糖	牛乳 生揚げ 豚肉 みそ 肉だんご ちくわ こんぶ	玉ねぎ しめじ おぎ にんじん	633	21.9	20.0	3.0		
20 木	〈つや姫給食〉 ごはん ぎゅうにゅう いもに ししゃもフライ(1ひ) おひたし	ごはん こんにやく 里いも さとう 油	牛乳 牛肉 ししゃも	おぎ キャベツ にんじん 水菜	623	22.1	17.6	1.9		
21 金	ごはん ぎゅうにゅう チンゲンサイのスープ えびいりパオズ ★ルーローハン	ごはん さとう でんぷん	牛乳 とり肉 豆腐 パオズ 豚肉	チンゲンサイ にんじん えのきたけ しいたけ 玉ねぎ たけのこ おぎ しょうが	603	23.8	16.2	2.4		
25 火	ごはん ぎゅうにゅう はくさいのみそじる ぶたにくしょうがやき ごぼうサラダ	ごはん ノンエッグマヨネーズ ごま	牛乳 油揚げ みそ 豚肉	白菜 玉ねぎ にんじん ごぼう とうもろこし	640	23.0	22.3	2.4		
26 水	ごはん ぎゅうにゅう すましじる あじしょうゆやき ぶたにくとみずなごまみそいため	ごはん ごま 油 でんぷん	牛乳 とり肉 かまぼこ 豆腐 あじ 豚肉 みそ	にんじん みつば えのきたけ キャベツ 玉ねぎ 水菜	610	27.7	17.9	2.4		
27 木	ごはん ぎゅうにゅう おでん メンチカツソースかけ かふうひたし	ごはん こんにやく さとう 油 ごま油	牛乳 いわしつみれ がんち さつま揚げ ちくわ こんぶ メンチカツ	にんじん 大根 ほうれん草 キャベツ もやし	688	23.7	22.1	2.6		
28 金	ごはん ぎゅうにゅう わかめいりとうふスープ シューマイ マーボーはるさめ けんさんヨーグルト	ごはん ごま油 でんぷん はるさめ	牛乳 とり肉 豆腐 わかめ シューマイ 豚肉 みそ ヨーグルト	にんじん おぎ もやし しいたけ しょうが キャベツ 玉ねぎ	667	24.7	18.7	2.5		



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
さばみそ煮	さば・大豆
レッドキドニー（ごもくサラダ）	なし
トマトミートオムレツ	卵・大豆・鶏肉
とうもろこし（おでん）	大豆

※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。

★：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。



図書給食

今回は、シゲリカツヒコさんの『きゅう
しょくたべにきました』という絵本から
『クリームシチュー』と『ごもくサラダ』
が給食に登場します。シゲリカツヒコさん
のダイナミックで、ユーモアあふれる絵が
楽しい一冊です。まだ本を読んでいない人
がいたら、ぜひ読んでみてください。



つや姫給食

つや姫は、1998年に山形県で、『東北
164号』のお米と『山形70号』のお米を
かけあわせてつくられ、2010年の秋にデ
ビューしました。特徴として米につやとあ
まみがあり、「炊いてほれほれ 冷めても
おいしい」といわれています。また、国内
での評価も高く、暑さにも強いので全国に
ファンが多いようです。
山形県では、つや姫を広くPRしようと
毎月28日を「つや(28)姫の日」にしま
した。山形県で生まれたお米の味を楽しん
でください。