

9月 小学校献立表

第709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

じっし 実施日	こん 献 立 名	おも 主 な	ざい 材	りょう 料	と そ の	はたら 働 き	えい 栄 養	よう 養	りょう 量	こんけつ 今月の献立より
A1		おつちから 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 (あかめのたべもの)	からだちゅう 体の調子をととのえるもの (みどりのたべもの)	たんぱく たんぱく質	たんぱく たんぱく質	たんぱく たんぱく質	たんぱく たんぱく質	たんぱく たんぱく質	
1	火	しさんこむぎよくパン ぎゅうにゅう やさいスープ コロッケ ラタトゥイユ アプリコットジャム	市産小麦食パン じゃがいも コロッケ 油 さとう ジャム	牛乳 とり肉 ウインナー	にんじん キャベツ 玉ねぎ しいたけ なす パプリカ ブロッコリー トマト にんにく	630	20.4	21.5	2.8	なし 「なし」は、8月から11月ごろに旬をむかえる 「なし」にはいくつかの種類
2	水	ごはん ぎゅうにゅう とりごぼろじる あじフライソースかけ すきこんぶのもの なし	ごはん 油 こんにやく さとう	牛乳 とり肉 油揚げ あじ ちくわ こんぶ	にんじん ごぼう もやし しいたけ なし	616	21.5	17.3	2.4	くだもの ちくわ ちくわ ちくわ 果物です。とくに、千葉県・茨城県・栃木県などで 多く作られています。「なし」にはいくつかの種類
3	木	ごはん ぎゅうにゅう なすのみそじる いわししょうがに にくじゃが	ごはん じゃがいも こんにやく さとう	牛乳 油揚げ みそ いわし 豚肉	なす キャベツ おぎ にんじん 玉ねぎ 枝豆	600	25.9	13.5	2.3	が、みずみずしくてあまみの強い「幸水」、あ まさの中にほどよい酸味がある「豊水」、そして実
4	金	ごはん ぎゅうにゅう しょうないのみそじる ハバーグ てりやきソース キャベツとわかめのごますあえ	ごはん ふ さとう でんぶん ごま油	牛乳 豆腐 みそ ハンバーグ わかめ	えのきだけ おぎ キャベツ にんじん	609	23.3	15.8	2.6	が大きい「新高」などがあります。今日の給食の 「なし」は、山形県で作られたものです。今が旬の
7	月	ごはん ぎゅうにゅう かふうスープ かつおフライソースかけ ★マーボーなす ぶどう(2つ)	ごはん マロニー ごま油 でんぶん 油	牛乳 とり肉 豆腐 かつお 豚肉 みそ	チンゲンサイ にんじん おぎ キャベツ ししいたけ しょうが なす 玉ねぎ あじ	642	25.1	16.3	2.5	おいしい「なし」のみずみずしさとあまさをぜひ味 わって食べてみてください。
8	火	ごはん ぎゅうにゅう ★なつやさいのカレー ショウロンボウ かいそうサラダ あおじそドレッシング	ごはん じゃがいも 油 カルールワ ドレッシング	牛乳 豚肉 チーズ 脱脂粉乳 ショウロンボウ 海草	かぼちゃ トマト にんじん ビーマン 玉ねぎ なす にんにく もやし	642	21.1	16.7	3.0	
9	水	<山寺小1クエスメニュー> わかめごはん ぎゅうにゅう たまごスープ チーズチキンのオープンやき ナムル クレープ(チョコ)	ごはん でんぶん さとう ごま油 ごま クレープ	わかめ 牛乳 豚肉 卵 とり肉 チーズ	玉ねぎ にんじん しいたけ ほうれん草 もやし	697	25.4	24.0	3.2	山形県は、日本の中でもトップクラスのぶどうの 産地です。
10	木	ごはん ぎゅうにゅう ワンタンスープ ほっけフライソースかけ さわやかサラダ	ごはん ワンタン 油 はるさめ ごま油 さとう	牛乳 豚肉 わかめ ほっけ	にんじん おぎ もやし しいたけ じゃがいも キャベツ レモン	643	21.4	18.7	2.1	今日の給食のぶどうは山形市で育てられた「シャイ ンマスカット」です。シャインマスカットは、種が なく、皮ごと食べられるのが大きな特徴です。20 06年に品種登録されたまだ新しいぶどうですが、 食べやすさやおいしさから、全国でとても人気があ ります。あまみやかりなど、シャインマスカット ならではの風味を味わって食べましょう。
11	金	ごはん ぎゅうにゅう さつまじる たこメンチ カレーさんびら	ごはん こんにやく じゃがいも 油 さとう	牛乳 とり肉 みそ たこ さつま揚げ	にんじん ごぼう 大根 おぎ さやいんげん	625	21.9	16.6	2.4	ひんしゅとろうく 06年に品種登録されたまだ新しいぶどうですが、 食べやすさやおいしさから、全国でとても人気があ ります。あまみやかりなど、シャインマスカット ならではの風味を味わって食べましょう。
14	月	ごはん ぎゅうにゅう とりだんごのスープ さばごまみりんやき ホイコーロー	ごはん じゃがいも さとう でんぶん	牛乳 とり肉 団子 さば 豚肉 みそ	玉ねぎ にんじん キャベツ ビーマン パプリカ しょうが にんにく	650	25.3	24.3	2.4	ひんしゅとろうく 06年に品種登録されたまだ新しいぶどうですが、 食べやすさやおいしさから、全国でとても人気があ ります。あまみやかりなど、シャインマスカット ならではの風味を味わって食べましょう。
15	火	しさんこむぎコッパパン ぎゅうにゅう ★コーンスープ ウインナーソーセージ ブロッコリーサラダ	市産小麦コッパパン じゃがいも コーンポタージュ 油 さとう	牛乳 とり肉 生クリーム 脱脂粉乳 ウインナー	パセリ にんじん 玉ねぎ コーンペースト キャベツ ブロッコリー	708	25.5	30.7	3.4	山寺小1クエスメニュー 山寺小のみなさんが考えてくれたメニューです。 『栄養と味のバランスを考えて選びました。楽しく おいしく食べてください。』 山寺小のみなさんより
16	水	<おつきみこんだて> ごはん ぎゅうにゅう おつきみじる にくだんご(2こ) おまめのサラダ おつきみゼリー	ごはん 里いも ドレッシング ゼリー	牛乳 とり肉 肉だんご	にんじん えのきだけ ごぼう キャベツ 枝豆	608	19.4	16.2	2.3	山寺小のみなさんより
17	木	ごはん ぎゅうにゅう こおりどうふのみそじる さわらさきしょうがやき やさいのいそかあえ	ごはん	牛乳 凍り豆腐 油揚げ わかめ みそ さわら のり	玉ねぎ ほうれん草 もやし にんじん	564	26.0	15.2	1.9	山寺小のみなさんより
18	金	ごはん ぎゅうにゅう わかめとコーンのスープ はるまき ぶたどん	ごはん ごま油 でんぶん 春巻 油 こんにやく さとう	牛乳 とり肉 わかめ 豚肉	にんじん おぎ もやし とうもろこし グリンピース 玉ねぎ しいたけ	720	20.5	20.3	2.5	
24	木	ごはん ぎゅうにゅう すましじる チキンみそカツ ひじきのいために	ごはん 油 こんにやく さとう	牛乳 とり肉 かまぼこ 豆腐 さつま揚げ ひじき	にんじん みつば えのきだけ 枝豆	589	24.0	16.3	2.2	今年(きねん)は9月25日が中秋の名月です。お月見は旧暦の 8月15日に月を鑑賞する行事で、この日の月は 「中秋の名月」、「十五夜」、「いも名月」と呼 ばれ、おだんごやおもち・ススキ・さといもなどを おそなえして月をながめます。夜には、きれいな月 をみあげてみましょう。
25	金	ごはん 牛乳 なめこじる ぶたにくのしょうがやき やさいのおかかあえ	ごはん	牛乳 豆腐 豚肉 かつお	大根 なめこ おぎ キャベツ にんじん もやし	555	22.1	16.1	2.2	お月見ゼリー
28	月	ごはん ぎゅうにゅう じゃがいものみそじる しいらたつあげ なすのいために	ごはん じゃがいも 油 でんぶん	牛乳 油揚げ わかめ みそ しいら 豚肉	おぎ なす 玉ねぎ にんじん 枝豆	620	26.2	17.4	2.3	お月見ゼリー
29	火	ごはん ぎゅうにゅう きのこわかめスープ とうふシューマイ チャプチェ	ごはん はるさめ さとう ごま油 でんぶん	牛乳 とり肉 わかめ 豆腐シューマイ 豚肉	しいたけ マッシュルーム えのきだけ キャベツ 玉ねぎ たけのこ にんじん ビーマン もやし しょうが にんにく	592	19.7	16.0	2.3	
30	水	ごはん ぎゅうにゅう ★ハヤシチュー オムレツ やさいサラダドレッシングあえ	ごはん じゃがいも 油 ハヤシフレック さとう	牛乳 牛肉 オムレツ	グリンピース トマト にんじん 玉ねぎ キャベツ じゃがいも とうもろこし	636	19.0	18.9	2.4	



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
ポークウインナー (ラタトゥイユ)	豚肉
ウインナーソーセージ	豚肉
お月見ゼリー	なし
ノンオイル青じそドレッシング (お豆のサラダ)	小麦・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。

※なし、ぶどうは入荷の都合により日付を変更する場合があります。