

10月 小学校献立表

第699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 だて めい 献 立 名	おも 主 名	ざい 材	りょう 料 と そ の 働 き	はい 栄 養 量 (中学生)	えい 栄 養 量 (中学生)	えい 栄 養 量 (中学生)	えい 栄 養 量 (中学生)	今月の献立より
A2		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)	からだちようし 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)	
1 水	ごはん ぎゅうにゅう タンホワタン かにシューマイ ちゅうかサラダ ふりかけ(おかか)	ごはん でんぶん ごま油 さとう	牛乳 豚肉 卵 かにシューマイ わかめ ふりかけ	ねぎ にんじん 玉ねぎ クリームコーン キャベツ とうもろこし きゅうり	601	22.9	15.8	2.8	お目見献立 今年は10月6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。満月の夜、空をみあげてみましょう。
2 木	ごはん ぎゅうにゅう やさしいオイスターソースいため だいがくいも(2こ) おひたし	ごはん ごま油 さとう でんぶん さつまいも 油 ごま	牛乳 豚肉 生揚げ	にんじん 白菜 玉ねぎ チンゲンサイ しいたけ しょうが ほうれん草 もやし	677	20.6	20.4	1.7	
3 金	ごはん ぎゅうにゅう とうにゅういりとしる かりゆししょうゆやき やさしいごまあえ	ごはん ごんにやく じゃがいも ごま油 さとう ごま	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ 豆乳 みそ ぶり	大根 にんじん ごぼう ねぎ ほうれん草 キャベツ	636	26.8	20.3	2.1	
6 月	うんどう会 ふりかえきゅうぎょう日								
7 火	ごはん ぎゅうにゅう なめこじる チキンカツソースかけ ナムル	ごはん 油 さとう ごま油 ごま	牛乳 豆腐 みそ とり肉	大根 なめこ ねぎ ほうれん草 もやし にんじん	588	24.8	16.0	2.0	千歳小/クエストメニュー 千歳小のみなさんが考えてくれたメニューです。 『給食委員が、みんなが完食をめざして楽しく食べてくれそうな献立を考えました。たくさん食べて、パワーアップしてください。』 千歳小のみなさんより
8 水	ごはん ぎゅうにゅう とりこぼし あじおこうじづけやき さりほしたいこののもの	ごはん ごんにやく 油 さとう	牛乳 とり肉 油揚げ あじ さつま揚げ	にんじん ごぼう 白菜 しいたけ 切干大根	576	25.4	15.0	2.2	
9 木	こめこしよくパン ぎゅうにゅう やさしいスープ まぐろカツソースかけ ゆでブロッコリー ごまドレッシング ブルーベリージャム	こめ粉食パン 油 ドレッシング ジャム	牛乳 とり肉 まぐろ	かぼちゃ にんじん キャベツ 玉ねぎ ブロッコリー	652	22.5	23.8	2.9	
10 金	<千歳小/クエストメニュー> ごはん ぎゅうにゅう ★やさしいカレー メンチカツ はるさめサラダ ぶどうゼリー	ごはん じゃがいも 油 カレーウ はるさめ ごま油 さとう ゼリー	牛乳 とり肉 チーズ 脱脂粉乳 メンチカツ	かぼちゃ にんじん ビーマン 玉ねぎ なす にんにく きゅうり キャベツ	807	22.9	24.8	3.0	山形市産いも煮給食 山形の秋の風物詩 といわれるいも煮会。県内のいろいろなところでおこなわれていますが、特に山形市の馬見ヶ崎河原 でのいも煮会は有名 です。山形市の村木沢地区でとれた里いもや山形県産の牛肉、ねぎを使い、大きな釜でおいしく作りしました。秋の味覚を楽しんでください。
14 火	<やまがたしんさいもにきゅうしよく> ごはん ぎゅうにゅう いりも とうもろこし いりも とうもろこし	ごはん ごんにやく 里いも さとう	牛乳 牛肉 卵	ねぎ キャベツ もやし にんじん	701	21.5	28.2	2.3	
15 水	ごはん ぎゅうにゅう かふうスープ はるまき ★マーボーはくさい	ごはん マロニー ごま油 でんぶん 春巻 油	牛乳 とり肉 豆腐 豚肉 みそ	チンゲンサイ にんじん ねぎ もやし しいたけ しょうが 白菜 玉ねぎ	714	19.8	19.1	2.5	
16 木	ごはん ぎゅうにゅう だいにんのみそじる さんまのかぼやき かふうひたし	ごはん 油 さとう 水あめ でんぶん ごま ごま油	牛乳 油揚げ みそ さんま わかめ	大根 ねぎ キャベツ もやし	633	20.8	20.2	2.5	SUKSK給食 SUKSK (スクスク) とは、山形市に住んでいるみんなが、元気に長生きするための、5つのポイントのことで、食事 (S)、運動 (U)、休養 (K)、社会 (S)、禁煙 (K) で、その一つ一つに大切な意味があります。スクスク野菜たっぷりレシピを給食用にアレンジした、さっぱり肉じゃがが登場します。とり肉を使って、しょうがと酢で味を引きしめて、塩分ひかえめの味付けにしています。
17 金	<スクスク SUKSKきゅうしよく> ごはん ぎゅうにゅう もやしのみそじる いわししょうがに さっぱりにくじゃが	ごはん ふ じゃがいも さとう	牛乳 みそ いわし とり肉	もやし ねぎ にんじん 玉ねぎ 枝豆 しょうが	588	25.1	11.9	2.3	
20 月	ごはん ぎゅうにゅう かきたまじる チキンみそカツ パンサンズ	ごはん でんぶん 油 はるさめ ごま油 さとう	牛乳 豆腐 卵 とり肉	にんじん みつば きゅうり キャベツ	653	25.5	19.0	2.1	
21 火	ごはん ぎゅうにゅう さつまいのみそじる ぶたにくみそやき わかめサラダ あおじそドレッシング	ごはん さつまいも ドレッシング	牛乳 油揚げ みそ 豚肉 わかめ	ねぎ にんじん 大根 キャベツ きゅうり	619	23.2	17.2	2.6	SUKSK給食 SUKSK (スクスク) とは、山形市に住んでいるみんなが、元気に長生きするための、5つのポイントのことで、食事 (S)、運動 (U)、休養 (K)、社会 (S)、禁煙 (K) で、その一つ一つに大切な意味があります。スクスク野菜たっぷりレシピを給食用にアレンジした、さっぱり肉じゃがが登場します。とり肉を使って、しょうがと酢で味を引きしめて、塩分ひかえめの味付けにしています。
22 水	ごはん ぎゅうにゅう きのこじる くりコロッケ ぶたにくとやさしいのみそいため りんご	ごはん 焼き栗コロッケ 油 でんぶん	牛乳 豆腐 豚肉 みそ	ねぎ えのきたけ しめじ なめこ にんじん キャベツ 玉ねぎ りんご	724	21.0	23.0	2.4	
23 木	こめこしよくパン ぎゅうにゅう ★パンキンスープ ルバーグ・キャブ・ソースかけ やさしいサラダドレッシングあえ	こめ粉食パン クリームポタージュ 油 さとう	牛乳 とり肉 生クリーム 脱脂粉乳 ハンバーグ	かぼちゃ にんじん 玉ねぎ トマト キャベツ とうもろこし	690	26.1	23.8	2.8	
24 金	ごはん ぎゅうにゅう しょうないふういもに さわらさいきょうやき やさしいいそかあえ	ごはん ごんにやく 里いも	牛乳 豚肉 生揚げ みそ さわら のり	しめじ ねぎ ほうれん草 にんじん もやし	612	27.1	17.2	2.1	SUKSK給食 SUKSK (スクスク) とは、山形市に住んでいるみんなが、元気に長生きするための、5つのポイントのことで、食事 (S)、運動 (U)、休養 (K)、社会 (S)、禁煙 (K) で、その一つ一つに大切な意味があります。スクスク野菜たっぷりレシピを給食用にアレンジした、さっぱり肉じゃがが登場します。とり肉を使って、しょうがと酢で味を引きしめて、塩分ひかえめの味付けにしています。
27 月	ごはん ぎゅうにゅう ちゅうかスープ とりにくスパイスあげ マカロニサラダ	ごはん 油 マカロニ ノンエッグマヨネーズ	牛乳 豚肉 わかめ とり肉	にんじん ねぎ もやし しいたけ キャベツ きゅうり	654	22.0	23.9	1.9	
28 火	ごはん ぎゅうにゅう じゃがいものみそじる いかメンチ すきごんぶのもの	ごはん じゃがいも 油 ごんにやく さとう	牛乳 油揚げ わかめ みそ いか 凍り豆腐 ごんぶ	ねぎ にんじん	609	20.0	16.4	2.6	
29 水	ごはん ぎゅうにゅう さつまい さばごんぶしょうゆやき やさしいおかかあえ	ごはん ごんにやく 里いも	牛乳 とり肉 みそ さば かつお	にんじん ごぼう 大根 ねぎ キャベツ	628	22.9	20.8	2.0	SUKSK給食 SUKSK (スクスク) とは、山形市に住んでいるみんなが、元気に長生きするための、5つのポイントのことで、食事 (S)、運動 (U)、休養 (K)、社会 (S)、禁煙 (K) で、その一つ一つに大切な意味があります。スクスク野菜たっぷりレシピを給食用にアレンジした、さっぱり肉じゃがが登場します。とり肉を使って、しょうがと酢で味を引きしめて、塩分ひかえめの味付けにしています。
30 木	おべんとう日								
31 金	おべんとう日								



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
お目見ゼリー	なし
ノンエッグマヨネーズ (マカロニサラダ)	大豆

★: 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。

給食だより

令和7年10月号
山形市学校給食センター
第422号

地産地消について考えよう！

地産地消とは、“地域で生産された食べ物を、地域で消費する”ことです。つまり、山形市産や山形県産の食べ物を食べることです。

地産地消はなぜ大切？

1. 旬の食べものを新鮮なうちに美味しく食べることができる

旬の食べものは、たくさんとれておいしく、栄養があります。

2. 生産者の顔が見え、安全・安心

地元でとれたものは、生産者や育った場所が分かり、安心です。

3. 地域の食文化を知ることができる

季節ごとの食材は、郷土料理に使われる機会が多くあります。

4. 環境にやさしい

生産地から食材を運ぶ距離が短いため、輸送にかかるエネルギーを削減できます。

感謝を込めていただきます！ ごちそうさま

食事の前後のあいさつには、食べ物の命をいただくことや、食事をつくるためにかかわった人々への感謝の気持ちが込められています。心を込めてあいさつをしましょう。



※10月の学校給食費口座振替日は、令和7年10月31日(金)となります。

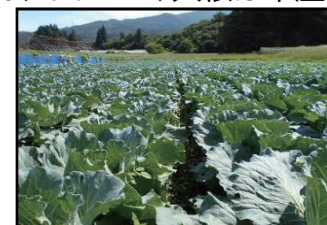
給食だよりや献立表に関する情報は、山形市公式ホームページにも掲載しています。

学校給食での取り組み



山形市では、1年をとおして市産のはえぬき一等米やもやし、市産の小麦や米粉を使用したパン、山形県産の牛乳、大豆製品を使用しています。また、旬の時期はできるだけ地場産のものを使用するように努めています。市内の農業団体と委託栽培の協定を締結しており、9月頃から12月頃まで、じゃがいも、にんじん、キャベツ、大根は市産のものを使用します。他にも、さくらんぼ、ぶどう(シャインマスカット)、りんごといった季節の食材なども市産です。

市産や県産の食材は、献立表で毎月紹介しているので見てみましょう。



〈山形市産キャベツ畑〉

山形のいも煮レシピ

おこのみで、きのこ(しめじなど)やごぼうを入れると味にうまみがです！

● 材料(4人分) ●

里いも(皮つき)——650g	しょうゆ——大さじ4
平こんにゃく——120g	さとう——大さじ1・1/2
牛肉(薄切り)——280g	酒——大さじ3
ねぎ——120g	水——800ml

● 作り方 ●

- ①里いもは皮をむき、食べやすい大きさに切り、ぬめりをとるために塩でもんで洗う。(切込みをいれ、レンジで加熱すると皮がむきやすい)
- ②こんにゃくは、食べやすい大きさに手でちぎる。
- ③牛肉は5cmくらいに切り、ねぎはななめ切りにする。
- ④鍋に里いもと分量の水を入れて火にかけ、あくをとる。
- ⑤こんにゃくと、調味料の2/3の量を入れる。
- ⑥里いもがやわらかくなったら、牛肉を入れて煮る。
- ⑦残りの調味料とねぎを入れ、ひと煮たちさせれば完成。

