

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

じっし 実施日	こん 献 立 名	おも な 材 りょう		はたら の 働 き	えい 栄 養 量 (中学生)	よ り 量 (g)	今月の献立より	
		主	そ					
A2		わちから 熱や力になるもの (きいろのたべもの)	にく 血・肉・骨になるもの (あかのたべもの)	からだちうし 体の調子をととのえるもの (みどりのたべもの)	エネルギー kcal	蛋白質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
4 火	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 こんにゃく さとう 油 ごま油	牛乳 いわしつみれ がんも 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
5 水	ごはん ぎゅうにゅう わかめいりどうふスープ 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 でんぶん 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 ねぎ 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
6 木	こめこッペパン ぎゅうにゅう はくさいのスープ しきごまフランクチャップソースかけ ボテサラダ	こめ粉コッペパン さとう 油 でんぶん じゃがいも 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 トマトピューレ きゅうり	666	23.7	28.3	3.8
7 金	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 こんにゃく さとう ごま	牛乳 豆腐 サーモン とり肉	大根 なめこ ねぎ ごぼう にんじん さやいんげん	619	22.7	18.7	2.2
10 月	ごはん ぎゅうにゅう みぞワンタンスープ たこメンチ ★はっぽうさい	ごはん ワンタン ごま油 油 でんぶん	牛乳 とり肉 みそ たこ 豚肉	にんじん ねぎ 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
11 火	ごはん ぎゅうにゅう じゃがいものみぞしる どうふハンバーグ はるさめサラダ かりかけ(のり)	6年生 ごはん ジャガイモ さとう でんぶん 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 ぶりかけ	ねぎ きゅうり キャベツ にんじん	641	21.8	19.3	2.6
12 水	ごはん ぎゅうにゅう ★あきのカレー あつやきたまご わかめサラダレッシングあえ	ごはん ジャガイモ さつまいも 油 カレールウ 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 きゅうり	686	22.7	19.8	3.1
13 木	ごはん ぎゅうにゅう かふうスープ はるまき ホイコローラ	ごはん マロニー ごま油 でんぶん 春巻 油 さとう	牛乳 とり肉 豚肉 みそ	チングンサイ にんじん ねぎ 白菜 しいたけ キャベツ 玉ねぎ ピーマン パブリカ しょうが にんにく	727	19.8	19.6	2.6
14 金	ごはん ぎゅうにゅう のべいじる ホキフライソースかけ やさいのしおこんぶあえ	ごはん こんにゃく 里いも でんぶん 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
17 月	〈金井小リクエストメニュー〉 わかめごはん ぎゅうにゅう どんどんじる ぎょうざ やさいのいそかえ クレープ(チョコ)	ごはん こんにゃく じゃがいも 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 ねぎ ほうれん草 もやし	660	21.3	19.2	3.1
18 火	ごはん ぎゅうにゅう もやしのみぞしる ぶりフライソースかけ ごもくまめ	ごはん ふ 油 こんにゃく	牛乳 みそ ぶり 大豆 昆布 とり肉 ちくわ	もやし ねぎ ごぼう にんじん しいたけ	693	26.5	21.6	2.2
19 水	ごはん ぎゅうにゅう さわにわん さばみそに やさいのこまえりんご	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 ねぎ ほうれん草 もやし りんご	611	25.5	15.4	2.5
20 木	〈図書給食〉 こめこッペパン 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 じゃがいも 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 きゅうり 枝豆	682	24.6	26.0	3.0
21 金	ごはん ぎゅうにゅう なまあげのみぞしる にくだんご(2c) すきこんぶのにもの	ごはん こんにゃく 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 ねぎ にんじん	633	21.9	20.0	3.0
25 火	〈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び) おひたし	ごはん こんにゃく 里いも さとう 油	牛乳 牛肉 ししゃも	ねぎ キャベツ にんじん 水菜	623	22.1	17.6	1.9
26 水	ごはん ぎゅうにゅう チングンサイのスープ えびいりパオズ ★ルーローハン	ごはん さとう でんぶん	牛乳 とり肉 豆腐 バオズ 豚肉	チングンサイ にんじん えのきだけ しいたけ 玉ねぎ たけのこ ねぎ しょうが	603	23.8	16.2	2.4
27 木	ごはん ぎゅうにゅう はくさいのみぞしる 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
28 金	ごはん ぎゅうにゅう すまじかる あじしろしょゆやき ぶたにくとみすなのこまみぞいため	ごはん ごま 油 でんぶん	牛乳 とり肉 かまぼこ 豆腐 あじ 豚肉 みそ	にんじん みつば えのきだけ キャベツ 玉ねぎ 水菜	610	27.7	17.9	2.4

★ : 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。

※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。



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、「炊いてほればれ 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。



給食だより

令和1年11月号
山形市学校給食センター
第423号

本の中の料理が給食に登場します！

11月は本の中出てくる料理を給食の献立として提供する
図書給食をおこないます。

ぜひ本を読んで、給食を食べ、本の世界を感じてください！

小学校



『きゅうしょく
たべにきました』
作:シゲリ カツヒコ
KADOKAWA

小A1コース 11月18日 小B1コース 11月19日
小A2コース 11月20日 小B2コース 11月21日

※11月の学校給食費口座振替日は、令和7年12月1日(月)となります。

かぜそらかと風に空高く飛ばされた献立表を手にした
のは、雲の上で暮らす小鬼たち。

「シチュー……。よだれがでそうななまえ
だ。」

小鬼たちは給食を食べに、小学校へ行くことにしました。すると、大鬼までやってきて、みんなの給食が大ピンチ！

子どもたちの勇気とアイディアで、給食をまるごと再現しました。

表紙に描かれている料理を再現しました。
<提供する料理>
こめ粉コッペパン、クリームシチュー、
ごもくサラダ

中学校



著:瀬尾まいこ
『君が夏を走らせる』
(新潮社刊)

中Aコース 11月25日 中Bコース 11月26日

11月8日は「いい歯の日」



食べ物をよくかむことは、消化・吸収を助け、食べすぎを防ぎ、虫歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがあります。家族でよくかむことを意識しましょう。しっかりかんで食べるには健康な歯が必要です。家族みんなで「いい歯」を目指しましょう！



高校二年生の主人公が一ヶ月ほど一歳の子守を頼まれ、振り回されながらも、今まで知らなかった感情や、他者を思いやる気持ちを学び、成長していくひと夏の奮闘記。

思い出の「おだんご」をイメージしたとり団子を使ったすまし汁と、主人公が小さな子どもでも食べられるように工夫した料理2品を献立に取り入れました。

<提供する料理>
だんごのすまし汁、厚焼たまご、
すき焼き風どんぶり