

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

実施日	献立名	材料とその働き				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 (まいるのたべもの)	ち にく ほね 血・肉・骨になるもの (あかのたべもの)	からだちよし 体の調子をととのえるもの (みどりのたべもの)	えい 栄 12材	しょう 養 蛋白質	りょう 量 脂質	(中学年) 塩分		
A2					(kcal)	(g)	(g)	(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 さつまいも 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	<div>金井小リクエストメニュー</div> <p>金井小のみなさんが考えてくれたメニューです。</p> <p>『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、みんなが好きで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。』</p> <div>リクエスト献立</div> <p>図書給食</p> <p>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。</p> <div>つや姫給食</div> <p>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。</p> <p>山形県では、つや姫を広くPRしようと毎月28日を「つや(2 8)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。</p> <div></div> <div></div>	
5 水	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	こめこっぺパン ぎゅうにゅう はくさいのスープ しろごまフランクケ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 トマトビュレー 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 みそワナタンスープ たこメンチ ★はっほうさい	ごはん ワナタン 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 じゃがいものみそしる とうふハンバーグ はるさめサラダ ふりかけ(のり)	ごはん じゃがいも 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 ふりかけ	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 わかめサラダドレッシングあえ	ごはん じゃがいも 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 グリーンピース 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 ホイコーロー	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	チンゲンサイ にんじん ねぎ 白菜 しいたけ キャベツ 玉ねぎ ピーマン パプリカ 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 のっぺいじる ホキフライソースかけ やさしいしおこんがあえ	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 とんじる ぎょうざ やさしいいそがあえ 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 もやしのみそしる 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 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 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 なまあげのみそしる にくだんご(2こ) すきこんぶのにも	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 でんぶん	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 ねぎ しょうが	603	23.8	16.2	2.4		
27 木	ごはん ぎゅうにゅう はくさいのみそしる 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 すましじる あじろしょうゆやき ぶたにくとみずなのごまみそいため	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 えのきたけ 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。

給食だより

令和 7 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月は本の中に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

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アで、給食をまもることができるのか…！？

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

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

中学校



著:瀬尾まいこ
『君が夏を走らせる』
(新潮社刊)

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 >
とり団子のすまし汁、厚焼たまご、
すき焼き風どんぶり

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！

