

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

じっしひ 実施日		こん 献 だて めい 名	おも 主 な 材		ざい 料 と そ の 働 き		えい 栄 養 量				こんげつ 今月の献立より	
			わつちから 熱や力になるもの (きいろのたべもの)	ち こ 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)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)			
1	火	ごはん ぎゅうにゅう きのこわかめのスープ とうふシューマイ チャブチエ	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 えのきたけ キャベツ 玉ねぎ たけのこ にんじん ピーマン もやし しょうが にんにく	592	19.7	16.0	2.3	なし 「なし」は、8月から11月ごろに旬をむかえるくだもの果物です。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があり、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。今が旬のおいしい「なし」のみずみずしさとおまさをぜひ味わって食べてみてください。 ぶどう 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。 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。2006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。 山寺小のリクエストメニュー 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。』 山寺小のみかさん、トリ リクエスト献立 お月見献立 今年は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、この日の月を「中秋の名月」、「十五夜」、「いも名月」と呼ばれ、おだんごやおもち・すすき・さいともなどをおそなえて月をながめます。夜には、きれいな月をみあげてみましょう。 お月見		
2	水	ごはん ぎゅうにゅう ★ハヤシシチュー オムレツ やさしいサラダドレッシングあえ	ごはん じゃがいも 油 ハヤシブレイク さとう	牛乳 牛肉 オムレツ	グリーンピース トマト にんじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	636	19.0	18.9	2.4			
3	木	しさんこむぎしよくパン ぎゅうにゅう やさいスープ コロquette ラタトゥイユ アブリコットジャム	市産小麦食パン じゃがいも コロquette 油 さとう ジャム	牛乳 とり肉 ウィンナー	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			
4	金	ごはん ぎゅうにゅう とりごぼうじる あじフライソースかけ すきこんぶのにもなし	ごはん 油 こんにゃく 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			
7	月	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 こんにゃく 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			
8	火	ごはん ぎゅうにゅう しょうないふのみそじる ハバグ てりやきソース キャバツとわかめのごまずあえ	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	えのきたけ おぎ キャベツ にんじん	609	23.3	15.8	2.6			
9	水	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 しいたけ しょうが なす 玉ねぎ ぶどう	642	25.1	16.3	2.5			
10	木	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 カレー粉 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 ピーマン 玉ねぎ なす にんにく もやし	642	21.1	16.7	3.0			
11	金	<山寺小のリクエストメニュー> 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			
14	月	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 きゅうり キャベツ レモン	643	21.4	18.7	2.1			
15	火	ごはん ぎゅうにゅう さつまじる たこメンチ カレーさきんばら	ごはん こんにゃく 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			
16	水	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 ピーマン パプリカ しょうが にんにく	650	25.3	24.3	2.4			
17	木	しさんこむぎコッパパン ぎゅうにゅう ★コーンスープ ウィンナーソーセージ 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 ウィンナー	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			
18	金	<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 えのきたけ ごぼう キャベツ 枝豆	608	19.4	16.2	2.3			
24	木	ごはん ぎゅうにゅう こおりどうふのみそじる さわらさいきょうやき やさしいいそかあえ	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			
25	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 こんにゃく 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 グリーンピース 玉ねぎ しいたけ	720	20.5	20.3	2.5			
28	月	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 こんにゃく 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 えのきたけ 枝豆	589	24.0	16.3	2.2			
29	火	ごはん 牛乳 なめこじる ぶたにくのしょうがやき やさしいおかかあえ	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			
30	水	ごはん ぎゅうにゅう じゃがいものみそじる しいらたつたあげ 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		



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
ポークウィンナー (ラタトゥイユ)	豚肉
ウィンナーソーセージ	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。

※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。

★：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。



令和 8 年 9 月 号
山形市学校給食センター
第 432 号

食品ロスについて考えよう！

食品ロス とは？



まだ食べられるのに、すてられてしまう食べもののことを、食品ロスといいます。食品ロスには、売れのこりや期限が切れたもの、調理のときの皮のむきすぎ、食べのこしなどがあります。食品ロスを減らすには、家庭や社会全体で取りくむ必要があります。

どうして食品ロスが問題なの？



日本の食料自給率は低く、多くの食料を輸入しています。それにもかかわらず、大量の食料が捨てられています。

食料そのものが、むだになるだけでなく、食料をつくったり運んだりするために、使ったエネルギーやごみを処分するためのエネルギーを余分に消費しているのです。

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。



給食の後片付け 正しくできていますか？

給食の準備や後片付けにも、なれてきましたか？

2学期もおいしく、気持ちよく給食が食べられるように、後片付けのしかたをかくにんしましょう！

ごはん粒をつけたまま食器を重ねると、

汚れがきれいに落ちにくくなります。＜給食センターに返ってきた食器＞

次に使う人のために、

食器についた食べ物はきれいに

とってから重ねましょう。

また、食器や食缶に、セロハンテープなどをはらないようにしてください。



すぐにできる 食品ロスを減らす方法



- ① 残さず食べる！ → 給食を残さず食べてみよう。
- ② 必要なものだけを買う！

給食センターでも、その日必要な分だけ購入し、余分な食材がでないようにしています。

また、生ごみや残菜、調理で使った油は肥料にリサイクルしています。

