

10月 小学校献立表

第597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 TEL.644-4325

B2	こんだてめい	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	おもなざいりょう		
			力や熱のもとになる	体の調子をととのえる	血やにくになる
3 (月)	ソフトめん みそ味 焼きかまチーズ やきいも	744 31 14.6 4.14	さつまいも でんぶん ソフトめん	キャベツ ザーサイ にんじん ねぎ ビーマン もやし 干しいたけ にんにく	豚肉 牛乳 みそ 焼きかまチーズ
5 (水)	ごはん わかめのみそ汁 豚肉しょうが焼き 切干大根の煮物 県産ヨーグルト	695 27.8 21 3.07	こんにゃく じゃがいも さとう 油 ごはん	切干大根 にんじん ねぎ	豆腐 揚げ わかめ さつま揚げ 牛乳 みそ 豚肉 ヨーグルト
6 (木)	ごはん かきたま汁 白身魚の甘酢あん 小松菜とツナのソテー	647 24.3 20.3 2.34	でんぶん さとう 油 ごはん	小松菜 にんじん ねぎ みつば	豆腐 まぐろ とり肉 卵 牛乳 ホキ
7 (金)	ごはん ビーフカレー 海鮮パオズ 野菜サラダ 玉ねぎドレッシング	690 23 19.5 2.72	じゃがいも 油 カレールウ ごはん ドレッシング	グリーンピース キャベツ きゅうり 玉ねぎ とうもろこし にんじん にんにく	牛肉 牛乳 粉乳 チーズ パオズ
11 (火)	ごはん いも煮 野菜入りさつま 野菜の職香あえ	675 23.3 20.6 2.48	こんにゃく 里いも さとう ごはん	ねぎ ほうれん草 もやし	のり 牛肉 牛乳 野菜入りさつま
12 (水)	中華めん しょうゆ味 春巻 おひたし(しょうゆ)	721 27.3 20.6 4.08	でんぶん さとう 油 中華めん 春巻	キャベツ しょうが メンマ ねぎ もやし	わかめ 焼豚 牛乳
5年 13 (木)	栗ごはん すまし汁 しいら竜田揚げ ふきの炒り煮	629 25.7 15.9 3.19	こんにゃく さとう くり 油 ごはん	にんじん ねぎ みつば えのきたけ	豆腐 かまぼこ さつま揚げ とり肉 牛乳 しいら
2年 14 (金)	ごはん わかめ入り豆腐スープ かつお香味揚げ (2個) ごぼうサラダ	722 25.3 28.4 2.42	でんぶん ごま 油 マヨネーズ ごはん	ごぼう とうもろこし にんじん ねぎ もやし 干しいたけ	豆腐 わかめ とり肉 牛乳 かつお
17 (月)	ごはん きのこ汁 うの花コロッケ(ソース) 華風ひたし	636 20.8 18.3 2.99	ごま 油 ごはん	キャベツ ねぎ もやし えのきたけ しめじ なめこ	豆腐 わかめ 豚肉 牛乳 みそ うの花コロッケ
全校 18 (火)	ソフトめん ミートソース フレンチドレッシング ゆでキャベツ(しょうゆ)	777 30.6 19.5 4.17	油 ソフトめん ミートソース	グリーンピース キャベツ しょうが 玉ねぎ トマト にんじん	牛挽肉 豚挽肉 牛乳 チーズ オムレツ
19 (水)	ごはん 山菜汁 米粉ぎょうざ (2個) 大根の炒り煮 りんご	695 21.2 23.8 2.74	さとう 油 ごはん ぎょうざ	大根 にんじん ねぎ わらび りんご しめじ	豆腐 揚げ さつま揚げ 豚肉 牛乳 みそ
全校 20 (木)	ごはん もやしのみそ汁 しいらフライ (2個) 五目豆	700 26.8 21.3 2.45	ふ こんにゃく 油 ごはん	ごぼう にんじん ねぎ もやし 干しいたけ	大豆 昆布 ちくわ とり肉 牛乳 ぎて ししゃも
4年 21 (金)	こめ粉パン パンプキンスープ いかサクサクフライ 野菜サラダ 和風ドレッシング	721 28.2 27.4 3.49	油 米粉パン ドレッシング カレー粉 ケチャ	かぼちゃ キャベツ 水菜 玉ねぎ にんじん パセリ	とり肉 牛乳 粉乳 生クリーム いか
24 (月)	<大管根小りクエストメニュー> ゆかりごはん ワンタンスープ あぶり焼きチキン 海草サラダ 青じそドレッシング クレープアイス	646 22.9 19.9 4.08	ワンタン ごはん ドレッシング	にんじん ねぎ もやし 干しいたけ しそ	海草 わかめ 豚肉 牛乳 とり肉 クレープアイス
3年 25 (火)	ソフトめん カレー味 豆腐シューマイ ブロッコリー ハーフマヨネーズ	757 30.4 22.2 4.05	でんぶん さとう カレールウ ソフトめん マヨネーズ	玉ねぎ にんじん ねぎ ブロッコリー 干しいたけ	豚肉 牛乳 シューマイ
全校 26 (水)	ごはん 蛋花湯 (タンホワタン) わんごんとまき(煮付け)(しょうゆ) じゃがいも煮	701 26.6 20.6 3.23	じゃがいも でんぶん さとう 油 ごはん	玉ねぎ とうもろこし にんじん ねぎ じゃがいも	豚肉 とり肉 卵 牛乳 大び
27 (木)	ごはん 大根のみそ汁 あじ梅こうじ焼き 拌三条(パンサンスー) 納豆(しょうゆ)	643 29.6 16.6 3.45	じゃがいも はるさめ さとう 油 ごはん	キャベツ きゅうり 大根 にんじん ねぎ	揚げ 納豆 牛乳 みそ あじ
28 (金)	パン 白菜とベーコンのスープ とり肉スパイス揚げ パンプキンサラダ ラ・フランスジャム	730 25.4 32.3 3.66	じゃがいも 油 マヨネーズ パン ジャム	かぼちゃ きゅうり 玉ねぎ とうもろこし にんじん 白菜	ベーコン 牛乳 とり肉
31 (月)	ごはん いかごぼうのつみれ汁 まぐろフライ(ソース) ナムル	659 27.6 19.8 3.02	さとう ごま 油 ごはん	にんじん 白菜 ほうれん草 みつば もやし 干しいたけ	揚げ いかごぼう団子 とり肉 牛乳 まぐろ

※本字は山形県産、山形市産の食材です。

※主食のエネルギーは、ごはん288kcal、パン274kcal、ソフトめん388kcalです。

※食材は、入荷の都合により変更する場合があります。



今日の給食を詳しく紹介する「だべこ」
食材の中で、本字が地産地消だべこ!

<県産品>
牛乳、卵、豚肉、牛肉、わらび、ふき、えのきたけ、なめこ、かぼちゃ、
ヨーグルト、白菜、大根、ほうれん草、納豆

<市産品>
ごはん(はえぬき一等米)、もやし、豆腐、油揚げ、きゅうり、にんじん、ねぎ、
じゃがいも、里いも、りんご
※年間を通して100%地産地消は、米、牛乳、卵、大豆製品、もやし、だべこ!

新製品のアレルギー(表示義務・推奨の27品目)情報

栗ごはんを使用している、「栗」に含まれるアレルゲンは、ありません。
「あじ梅こうじ焼き」に含まれるアレルゲンは、ありません。

※成分やメーカーが変わった場合、同じ製品名でもお知らせします。