

# 12月 小学校献立表

第599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 TEL644-432

B2	こんだてめい	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 糖質 (g)	おもなざいりょう		
			かや熱のもとになる	体の調子をととのえる	血やにくになる
1 (木)	黒パン 卵スープ たこメンチ ポテトサラダ みかん	776 26.5 31.8 3.65	じゃがいも だんぷん 油 マヨネーズ 黒さとう パン	きゅうり 玉ねぎ にんじん パセリ みかん 干しいたけ	とり肉 卵 牛乳 たこ
2 (金)	ごはん 大根のみそ汁 肉だんご (2個) わらびの煮物	621 20.9 17.4 3.53	こんにゃく じゃがいも さとう 油 ごはん	大根 にんじん ねぎ わらび	油揚げ さつまいも 牛乳 みそ 肉だんご
5 (月)	ごはん わかめ入り豆腐スープ ぶりフライ (ソース) ナムル	668 24.7 22.7 2.45	だんぷん さとう ごま 油 ごはん	にんじん ねぎ ほうれん草 もやし 干しいたけ	豆腐 わかめ とり肉 牛乳 ぶり
6 (火)	中華めん みそ味 いかフリッター (2個) ブロッコリー ハーフマヨネーズ	745 29.8 23.1 3.63	だんぷん 油 中華めん マヨネーズ	キャベツ ザーサイ にんじん ねぎ ビーマン ブロッコリー もやし 干しいたけ にんにく	豚肉 牛乳 みそ いか
7 (水)	ごはん 豚汁 白身魚の甘酢あん 大根の炒り煮	680 23.5 20.5 3.11	こんにゃく じゃがいも だんぷん さとう 油 ごはん	ごぼう 大根 にんじん ねぎ	豆腐 油揚げ さつまいも 豚肉 牛乳 みそ ホキ
8 (木)	ごはん ポークカレー トマトオムレツ ゆでキャベツ 野菜ドレッシング	705 22.1 21.6 2.84	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 玉ねぎ にんじん にんにく	豚肉 牛乳 粉乳 チーズ オムレツ
9 (金)	ごはん いかごぼうのつみれ汁 白ごまあじフライ じゃがいも煮	699 25.5 23 2.84	じゃがいも さとう 油 ごはん	玉ねぎ にんじん 白菜 みつば 干しいたけ	油揚げ いかごぼう団子 豚肉 とり肉 牛乳 あじ
12 (月)	<学校給食記念献立> 赤飯 ごま塩 かきたま汁 棒だら煮 野菜の磯香あえ クリスマスケーキ	743 29.4 19.5 2.59	だんぷん ごま 赤飯 ケーキ	にんじん ほうれん草 みつば もやし	豆腐 のり とり肉 卵 牛乳 棒だら
13 (火)	ソフトめん ミートソース 豆腐シューマイ 野菜サラダ 玉ねぎドレッシング	780 28.9 19.9 4.13	油 ソフトめん ドレッシング ミートソース	グリーンピース キャベツ きゅうり しょうが 玉ねぎ とうもろこし トマト にんじん	牛挽肉 豚挽肉 牛乳 チーズ シューマイ
14 (水)	ごはん おでん 豚肉しょうが焼き 華風ひたし	593 23.2 17.4 2.31	こんにゃく さとう ごま 油 ごはん	キャベツ 大根 にんじん もやし 干しいたけ	わかめ いわしつみれ さつまいも 牛乳 豚肉
15 (木)	<みはらしの丘小リクエストメニュー> ゆかりごはん 白玉汁 いかリングフライ (2個) (ソース) 海草サラダ 青じそドレッシング クレープアイス	713 23.5 20.4 3.99	白玉もち こんにゃく 油 ごはん ドレッシング	ごぼう にんじん みつば もやし しそ	海草 とり肉 牛乳 いか クレープアイス
16 (金)	こめ粉パン かぶのクリーム煮 白ごまフランクかつおソースかけ ゆでキャベツ (しょうゆ)	716 29.5 27.5 3.81	だんぷん さとう 油 米粉パン カレーソース	グリーンピース かぶ キャベツ 玉ねぎ とうもろこし にんじん 白菜 トマトピューレ	とり肉 牛乳 粉乳 生クリーム チーズ 白ごまフランク
19 (月)	ごはん さつまいも汁 さば昆布しょうゆ焼き 冬至かぼちゃ	714 25.7 21.8 2.27	こんにゃく 里いも さとう ごはん	かぼちゃ ごぼう 大根 にんじん ねぎ	あずき とり肉 牛乳 みそ さば
20 (火)	ソフトめん カレー味 海鮮バオズ ブロッコリー ハーフマヨネーズ	744 29.6 21.2 4.09	だんぷん 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 バオズ
21 (水)	ごはん ワンタンスープ 春巻 麻婆豆腐	678 22.5 25.6 2.64	ワンタン だんぷん 油 ごはん 春巻	しょうが 玉ねぎ にんじん ねぎ もやし 干しいたけ	豆腐 わかめ 豚肉 豚挽肉 牛乳 みそ
22 (木)	ごはん 山菜汁 ほっけしょうゆ焼き きんぴらごぼう	600 26.1 16.2 2.65	さとう ごま 油 ごはん	ごぼう にんじん ねぎ わらび しめじ	豆腐 油揚げ 豚肉 牛乳 みそ ほっけ

\*本字は山形県産、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。

\*主食のエネルギーは、ごはん286kcal、パン274kcal、ソフトめん386kcalです。



今月の地産産品を紹介するページ  
食材の中で、本字が地産産品だべん!

<県産品>  
牛乳 卵 豚肉 わらび ねぎ 白菜 干しいたけ かぶ

<市産品>  
ごはん(はえぬき一等米) もやし 豆腐 油あげ 大根

\*年間を通して100%地産地消は、米、牛乳、卵、大豆製品、もやし だべん!

新製品のアレルギー(表示義務・推奨の27品目)情報

「クリスマスケーキ」に含まれるアレルギーは卵、乳、小麦、大豆です。

「肉だんご」に含まれるアレルギーは小麦、大豆、豚肉、鶏肉、ごま、さばです。

たまご、にゅう、卵・乳除去食用の「クリスマスケーキ」に含まれるアレルギーは大豆です

\*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。