

日	曜日	行事食等	牛乳	献立名	主な材料名				中学校平均栄養量	
					熱や力になるもの	体をつくるもの	体の調子を整えるもの	調味料その他	エネルギー キロカロリー	たんぱく質 グラム
3	月		☐	ごはん 八宝菜【卵 えび】 春巻き【小麦】 三色ナムル 山型食パン【乳 小麦】 いちごジャム コーンポタージュ【乳】 ハンバーグ 野菜炒め	米 油 片栗粉 油 ごま油 砂糖 山型食パン いちごジャム 油 バター 片栗粉 砂糖 油 米 トック ごま油 油 砂糖 片栗粉 マカロニ マヨネーズ(ノリツ)	豚肉 いか えび かまぼこ うすら卵 春巻き 牛乳 ハンバーグ ベーコン	生姜 長ねぎ 干しいたけ にんじん たけのこ 白菜 もやし にんじん 小松菜 長ねぎ 玉ねぎ とうもろこし パセリ ハンバーグ にんじん キャベツ 小松菜	酒 中華スープの素 しょうゆ 塩 こしょう 酢 しょうゆ 塩 コンソメ 塩 こしょう ケチャップ ソース 塩 こしょう しょうゆ	797	33.3
4	火		☐	山型食パン【乳 小麦】 いちごジャム コーンポタージュ【乳】 ハンバーグ 野菜炒め	山型食パン いちごジャム 油 バター 片栗粉 砂糖 油	牛乳 ハンバーグ ベーコン	玉ねぎ とうもろこし パセリ ハンバーグ にんじん キャベツ 小松菜	コンソメ 塩 こしょう ケチャップ ソース 塩 こしょう しょうゆ	825	32.4
5	水		☐	ごはん トックスープ 揚げ魚の五目あんかけ マカロニサラダ【小麦】 親子うどん 地粉うどん【小麦】 親子うどん汁【卵】 黒糖さつまいも蒸しパン【卵 乳 小麦】 きのこソテー	米 トック ごま油 油 砂糖 片栗粉 マカロニ マヨネーズ(ノリツ) 地粉うどん 砂糖 小麦粉 黒砂糖 油 さつまいも 油	豚肉 ホキ	にんじん 玉ねぎ チンゲン菜 長ねぎ にんじん 玉ねぎ もやし にんじん	チキンガラ 塩 しょうゆ 酒 しょうゆ ケチャップ 酢 混合削り節 みりん しょうゆ ベーキングパウダー 塩 こしょう しょうゆ	801	29.2
6	木		☐	親子うどん 地粉うどん【小麦】 親子うどん汁【卵】 黒糖さつまいも蒸しパン【卵 乳 小麦】 きのこソテー キャロットピラフ【乳】 ミネストローネ マーマレードチキン キャベツと小松菜のサラダ ブルーベリーゼリー	地粉うどん 砂糖 小麦粉 黒砂糖 油 さつまいも 油 米 バター 油 じゃがいも マーマレード ブルーベリーゼリー	鶏肉 油揚げ 鶏卵 牛乳 鶏卵 ベーコン	にんじん 玉ねぎ えのきたけ しめじ 玉ねぎ にんじん にんにく 玉ねぎ にんじん しめじ	混合削り節 みりん しょうゆ ベーキングパウダー 塩 こしょう しょうゆ 塩 こしょう コンソメ 酒 赤唐辛子 トマトピューレ ケチャップ ロリエ コンソメ 塩 こしょう ワイン こしょう 塩 しょうゆ ワイン ドレッシング(香りごま)	882	34.7
7	金	目の愛護デー	☐	キャロットピラフ【乳】 ミネストローネ マーマレードチキン キャベツと小松菜のサラダ ブルーベリーゼリー	米 バター 油 じゃがいも マーマレード ブルーベリーゼリー	豚肉 いんげん豆 鶏肉	玉ねぎ にんじん にんにく 玉ねぎ にんじん しめじ キャベツ 小松菜 とうもろこし	塩 こしょう コンソメ 酒 赤唐辛子 トマトピューレ ケチャップ ロリエ コンソメ 塩 こしょう ワイン こしょう 塩 しょうゆ ワイン ドレッシング(香りごま)	791	33.0
11	火		☐	ごはん せんべい汁【小麦】 真鯛のみそマヨネーズ焼き 切り干し大根と水菜のはりはり漬け	米 南部せんべい 砂糖 マヨネーズ(ノリツ) ごま 砂糖	豚肉 真鯛 みそ	にんじん 大根 長ねぎ 小松菜 玉ねぎ にんじん 切り干し大根 水菜	混合削り節 しょうゆ 塩 みりん 塩 こしょう みりん しょうゆ 酢	811	31.4
12	水		☐	ごはん 奥汁 豚肉の香味揚げ えだ豆とひじきの煮物	米 さつまいも 油 片栗粉 油 砂糖	鶏肉 大豆 みそ 豚肉 ひじき 油揚げ	にんじん 大根 こんにゃく 長ねぎ にんにく 生姜粉 にんじん えだ豆	混合削り節 酒 しょうゆ しょうゆ みりん 酒	844	36.8
13	木	誕生日献立	☐	はすびいカレー【小麦】 はすびいの卵焼き【卵 小麦】 白菜とほうれん草のサラダ 和梨ゼリー	米 米粒麦 片栗粉 油 じゃがいも カレールー 和梨ゼリー	豚肉 脱脂粉乳 厚焼き卵	れんこん にんにく 生姜 玉ねぎ にんじん グリーンピース	トマトピューレ ソース ドレッシング(おろししょうゆ)	838	27.3
14	金		☐	きな粉揚げパン【乳 小麦】 肉だんごスープ 鶏肉のガーリック焼き キャベツときゅうりのサラダ	油 コッペパン 砂糖 肉だんご 豆腐 鶏肉	きな粉 肉だんご 豆腐 鶏肉	にんじん 玉ねぎ えのきたけ ほうれん草 キャベツ きゅうり	コンソメ 塩 こしょう 塩 こしょう ガーリックパウダー ドレッシング(玉ねぎ)	818	35.5
17	月		☐	わかめごはん けんちん汁 ちくわの紅葉揚げ【小麦】 かぼちゃサラダ	米 油 じゃがいも 油 小麦粉 米	油揚げ 豆腐 みそ ちくわ	ごぼう にんじん こんにゃく 長ねぎ にんじん かぼちゃ にんじん とうもろこし グリンピース	混合削り節 塩 こしょう ドレッシング(コンクーミー)	853	28.5
18	火		☐	豚キムチ丼【小麦】 レンファンタン【卵】 キャベツとコーンのサラダ りんごゼリー	米 ごま油 砂糖 ごま 春雨 片栗粉 りんごゼリー	豚肉 鶏卵	生姜 にんにく にんじん 玉ねぎ 白菜キムチ 小松菜 しめじ とうもろこし 長ねぎ キャベツ とうもろこし	酒 しょうゆ こしょう みりん チキンガラ 中華スープの素 塩 しょうゆ ドレッシング(香りごま)	859	34.4
19	水	お魚献立	☐	ごはん 肉じゃが さばの塩焼き じゃこ豆サラダ	米 油 じゃがいも 砂糖 じゃこ豆	豚肉 さば 大豆 ちりめんじゃこ	にんじん 玉ねぎ しらたき えだ豆 キャベツ きゅうり にんじん	混合削り節 しょうゆ 酒 ドレッシング(ごましょうゆ)	838	35.1
20	木		☐	サンマーメン【小麦】 はんぺんフライ【卵 小麦】 こんにゃくソテー ハヤシライス【小麦】	中華めん 油 片栗粉 ごま油 油 砂糖 ごま油 米	豚肉 いか はんぺんフライ ベーコン	干しいたけ にんにく 生姜 にんじん もやし 玉ねぎ キャベツ 小松菜 しらたき にんじん 小松菜 生姜	ポークガラ 中華スープの素 酒 しょうゆ 塩 こしょう 酢 酒 しょうゆ 和風だし	850	37.4
21	金		☐	ハヤシライス【小麦】 煮卵【卵】 温野菜サラダ	油 じゃがいも ハヤシルー 砂糖 ごま 砂糖 オリーブ油	豚肉 脱脂粉乳 鶏卵	にんにく 生姜 にんじん 玉ねぎ しめじ にんじん 大根 ブロッコリー	コンソメ トマトピューレ ケチャップ ソース ワイン コンソメ しょうゆ 酒 酢 しょうゆ 塩	831	31.7
24	月		☐	ごはん マーボー豆腐 ポークシュウマイ【小麦】 キャベツと水菜のサラダ	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 米	豆腐 豚肉 みそ	生姜 にんにく にんじん 長ねぎ 干しいたけ キャベツ 水菜	酒 しょうゆ トウバンジャン 中華スープの素 塩 こしょう ドレッシング(おろししょうゆ)	809	33.9
25	火		☐	ごはん すき焼き風煮 ほっけのから揚げ【小麦】 ほうれん草とコーンのサラダ	米 砂糖 油 油 小麦粉 米	豚肉 豆腐 ほっけ	にんじん 白菜 しめじ 長ねぎ しらたき 春菊 ほうれん草 もやし とうもろこし	しょうゆ 酒 塩 和風だし ドレッシング(ごましょうゆ)	808	36.0
26	水	郷土料理	☐	ごはん いも煮 とり天【小麦】 海藻サラダ 塩焼きそば【小麦 えび】	米 里いも 油 小麦粉 片栗粉 中華めん 油 ごま油	豚肉 豆腐 みそ 鶏肉 豚肉 いか えび	ごぼう にんじん まいたけ こんにゃく 長ねぎ にんにく にんじん キャベツ にんじん 玉ねぎ 小松菜 もやし たけのこ にんにく	混合削り節 塩 こしょう 酒 しょうゆ ドレッシング(おろししょうゆ) しょうゆ 塩 こしょう オイスターソース 中華スープの素	799	31.6
27	木		☐	コッペパン【乳 小麦】 焼きフランク ココロサラダ	コッペパン フランクフルト	フランクフルト	大根 きゅうり にんじん	ドレッシング(香りごま)	894	39.6
28	金		☐	さつまいもごはん 高野煮 豚肉の塩こうじ焼き 小松菜のごまあえ	米 もち米 さつまいも 油 砂糖 砂糖 ごま	鶏肉 凍り豆腐 豚肉	生姜 にんじん こんにゃく たけのこ ごぼう にんじん 小松菜 もやし とうもろこし 玉ねぎ にんじん 玉ねぎ にんじん しめじ かぼちゃ	だし昆布 塩 酒 みりん しょうゆ みりん 酒 塩こうじ こしょう しょうゆ みりん 酒 酒 塩 パフリカ こしょう コンソメ スープストック 塩 こしょう	758	35.7
31	月	ハロウィーン	☐	野菜ピラフ パンプキンシチュー【乳 小麦】 いかのコーンフレック揚げ【小麦】 花野菜サラダ ミックスベリープリン	米 油 油 小麦粉 油 小麦粉 コーンフレック ミックスベリープリン	豚肉 牛乳 いか	とうもろこし 玉ねぎ にんじん 玉ねぎ にんじん しめじ かぼちゃ ブロッコリー カリフラワー にんじん	酒 塩 パフリカ こしょう コンソメ 塩 こしょう ドレッシング(おろししょうゆ)	871	32.8

- 都合により食材が変更になる場合があります。ご了承ください。
- アレルギー表示について
 - ・食品衛生法に基づいて「アレルギー表示義務7品目(鶏卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生)」について表示しています。
 - ・コンタミネーション(原材料としては使用されていなくても、製造過程で混入する恐れがある場合等)については、記載していません。
 - ・調味料(しょうゆ、ドレッシング、加工食品に微量に含まれる調味料等)については記載していませんので、微量摂取でアレルギー症状が出るしまう方は、栄養士にご相談ください。



蓮田市はすびい

平均栄養量		829	33.5
学校給食摂取基準	12~14歳	830	34.0

「いも煮 26日」「山形県郷土料理」
 「いも煮」は、里芋の収穫期の秋から冬によく食べられている郷土料理の一つです。「いも煮会」といって河原に鍋や材料を持ち込み、家族や友人などと一緒にいたり、運動会や地域行事の後などに野外でつくったりします。各家庭でも食べられています。山形県では、「いも煮会」は新年会や忘年会と並ぶ年間行事の一つで、「いも煮」は、県民の団らんに欠かせない郷土料理です。