



スクールランチ予定献立表

小学校

日	メニュー	材料
2日(月)	ごはん	様似米
	味噌汁（キャベツ・揚げ・玉ねぎ）	キャベツ、油揚げ、玉ねぎ、だしパック、味噌
	チーズ風ソースハンバーグ	チーズ風ソースインハンバーグ(鶏肉、玉ねぎ、豚肉、トマト、にんにく、しょうが)
	じゃがいもとウインナーのソテー	じゃがいも、ウインナー、人参、ピーマン、米油、コンソメ、食塩、白こしょう
	ブルーベリーゼリー	ブルーベリーゼリー
	アレルギー表示	小麦、大豆、鶏肉、豚肉

日	メニュー	材料
3日(火)	文化の日	

日	メニュー	材料
4日(水)	ごはん	様似米
	すまし汁（大根、人参、しめじ）	大根、人参、しめじ、だしパック、酒、しょうゆ、本みりん、食塩
	豚肉と厚揚げの甘みそ炒め	白菜、絹揚げ、豚肉、人参、ピーマン、味噌、砂糖、米油、しょうゆ、本みりん、しょうが
	もやしとツナの和え物	もやし、ツナ、小松菜、赤ピーマン、ノンオイル中華ごまドレッシング(いりごま、オイスターソース、にんにく、豆板醤)
	アレルギー表示	小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ごま

日	メニュー	材料
5日(木)	ごはん	様似米
	わかめスープ	長ねぎ、しょうゆ、丸鶏がらの素 、わかめ、いりごま白、白こしょう
	中華丼の具	キャベツ、いか、あさり、えび、玉ねぎ、豚肉、人参、チンゲン菜、オイスターソース、しょうゆ、片栗粉、米油、丸鶏がらの素、砂糖、酒、ごま油、にんにく、しょうが、食塩
	春巻き	春巻き(キャベツ、玉ねぎ、人参、豚肉、春雨、ひじき、オイスターソース)、キャノーラ油
	アレルギー表示	えび、小麦、いか、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン、ごま

日	メニュー	材料
6日(金)	ごはん	様似米
	味噌汁（じゃがいも、ごぼう、長ねぎ）	じゃがいも、ごぼう、長ねぎ、だしパック、味噌
	鶏すきやき	鶏肉、焼き豆腐、玉ねぎ、白菜、しらたき、人参、しょうゆ、本みりん、砂糖、酒、米油
	五目玉子焼き	五目卵焼き(卵、人参、ほうれん草、鶏肉、玉ねぎ、まいたけ)
	アレルギー表示	小麦、卵、大豆、鶏肉、豚肉

日	メニュー	材料
9日(月)	ポークカレー(麦ごはん)	様似米、大麦、じゃがいも、玉ねぎ、人参、豚肉、カレーの素、フルーツチャツネ、中濃ソース、バター、トマトケチャップ、クミン、コリアンダー
	カクテルゼリー（ナタデココ入り）	カクテルゼリー(りんご)、ナタデココ
	アレルギー表示	小麦、乳、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、もも、りんご、ごま

日	メニュー	材料
10日(火)	ごはん	様似米
	味噌汁（豆腐、なめこ、長ねぎ）	豆腐、なめこ、長ねぎ、だしパック、味噌
	ポークチャップ	豚肉、玉ねぎ、トマトケチャップ、しめじ、ピーマン、中濃ソース、砂糖、米油、しょうゆ、食塩、白こしょう
	いんげんのごま和え	いんげん、ちくわ 人参、ごま、しょうゆ、砂糖
	型抜きチーズ（ポケモン）	型抜きチーズポケモン(鉄・カルシウム・食物繊維入り)
	アレルギー表示	小麦、乳、大豆、豚肉、りんご、ごま

日	メニュー	材料
11日(水)	かしわうどん	うどん、鶏肉、しょうゆ、人参、長ねぎ、かまぼこ、油揚げ、だしパック、本みりん、酒、砂糖、食塩、昆布だし、しいたけ
	はんぺんフライ	はんぺんフライ(魚肉すり身、卵、パン粉)
	カミカミサラダ	キャベツ、コーン、マヨネーズ、切干大根、人参、しょうゆ、砂糖
	アレルギー表示	小麦、卵、乳、大豆、鶏肉

日	メニュー	材料
12日(木)	黒糖パン	黒糖パン
	クリームシチュー	牛乳、じゃがいも、玉ねぎ、人参、鶏肉、スキムミルク、クリームシチューの素、米油粉チーズ、食塩、白こしょう
	えびフライ	えびフライ(えび、卵、パン粉)、キャノーラ油
	りんご	りんご
	アレルギー表示	えび、小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、りんご

日	メニュー	材料
13日(金)	ごはん	様似米
	けんちん汁	鶏肉、豆腐、里芋、油揚げ、ごぼう、大根、長ねぎ、人参、しょうゆ 、だしパック、本みりん、ごま油、食塩
	さばの味噌煮	さばの味噌煮(さば、味噌、本みりん、砂糖)
	磯香和え	キャベツ、コーン、しょうゆ、砂糖、焼きのり
	アレルギー表示	小麦、さば、大豆、鶏肉、ごま

日	メニュー	材料
16日(月)	ごはん	様似米
	味噌汁（白菜、人参）	白菜、人参、だしパック、味噌
	北海道産男爵コロッケ	北海道産男爵のコロッケ(じゃがいも、牛肉、パン粉)、キャノーラ油
	炒り豆腐	豆腐、鶏肉、玉ねぎ、人参、枝豆、しょうゆ、砂糖、米油、ごま油、本みりん、しいたけ
	アレルギー表示	小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、りんご、ゼラチン、ごま

日	メニュー	材料
17日(火)	スパゲティミートソース	スパゲティ、トマト、豚肉、玉ねぎ、人参、ハヤシライスの素、トマトケチャップ、デミグラスソース、砂糖、中濃ソース、にんにく、オリーブオイル、コンソメ、食塩、白こしょう
	ふわふわオムレツ	ふわふわオムレツ
	ごまドレサラダ	キャベツ、胡瓜、人参、焙煎ごまドレッシング
	アレルギー表示	小麦、卵、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ごま

日	メニュー	材料
18日(水)	ごはん	様似米
	味噌汁（ナス、大根）	大根、なす、だしパック、味噌
	ザンギ	鶏肉、小麦粉、片栗粉、キャノーラ油、酒、しょうゆ、しょうが、にんにく
	彩り金平	ごぼう、豚肉、人参、ピーマン、しょうゆ、砂糖、酒、本みりん、米油
	アレルギー表示	小麦、大豆、鶏肉、豚肉

日	メニュー	材料
19日(木)	ごはん	様似米
	野菜スープ	キャベツ、玉ねぎ、コーン、コンソメ、食塩、パセリ、白こしょう
	ビビンバ丼の具	豚肉、もやし、ほうれん草、人参、しょうゆ、切干大根、本みりん、ごま油、味噌、砂糖、しょうが、にんにく、いりごま白
	大きな肉焼売	大きな肉焼売(豚肉、鶏肉、たけのこ、玉ねぎ、卵、オイスターソース、えび)
	山形県産ワインゼリー	山形県産ワインゼリー
	アレルギー表示	えび、かに、小麦、卵、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン、ごま

日	メニュー	材料
20日(金)	ごはん	様似米
	味噌汁（卵、ワカメ、長ねぎ）	卵、ワカメ、長ねぎ、だしパック、味噌
	肉団子の野菜あんかけ	ミートボール、キャノーラ油、玉ねぎ、人参、トマトケチャップ、赤パプリカ、ピーマン、片栗粉、砂糖、しょうゆ、酒、本みりん
	春雨とツナの中華サラダ	ツナ、春雨、人参、胡瓜、ごま油、砂糖、しょうゆ、丸鶏がらの素
	アレルギー表示	小麦、卵、大豆、鶏肉、豚肉、ごま

日	メニュー	材料
23日(月)	勤労感謝の日	

日	メニュー	材料
24日(火)	ごはん	様似米
	とさんこ汁	玉ねぎ、じゃがいも、豚肉、味噌、コーン、人参、だしパック、バター、にんにく、しょうが、しょうゆ
	カツオカツ	カツオカツ(鉄・Ca入り)(カツオ、玉ねぎ、しょうが、パン粉)、キャノーラ油
	ひじきと大豆の炒め物	大豆、人参、油揚げ、しょうゆ、ひじき、砂糖、だしパック、本みりん
	アレルギー表示	小麦、乳、大豆、豚肉

日	メニュー	材料
25日(水)	醤油ラーメン	ラーメン、鶏がらだし、豚骨だし、もやし、豚肉、しょうゆ、キャベツ、玉ねぎ、人参、オイスターソース、長ねぎ、なると、だしパック、食塩、にんにく、昆布だし、白こしょう、しょうが
	おかか和え	白菜、小松菜、しょうゆ、砂糖、かつお節
	ミニもちもち揚げパン	ミニもちもち揚げパン
	アレルギー表示	小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉

日	メニュー	材料
26日(木)	コッペパン・黒豆きなこクリーム	コッペパン、黒豆きなこクリーム
	ミネストローネスープ	キャベツ、トマト、玉ねぎ、ベーコン、砂糖、コンソメ、オリーブオイル、にんにく、食塩、白こしょう、パセリ
	はちみつ鶏	鶏肉、味噌、はちみつ、にんにく、しょうが
	スパゲティサラダ	スパゲティハーフ、胡瓜、人参、かに風味かまぼこ、マヨネーズ、砂糖、食塩、白こしょう
	アレルギー表示	小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、ごま

日	メニュー	材料
27日(金)	チキンカレー(麦ごはん)	様似米、大麦、鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、カレーの素、バター、中濃ソース、フルーツチャツネ、トマトケチャップ、クミン、コリアンダー
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト、黄桃、パイナップル、みかん、クリームチーズ
	アレルギー表示	小麦、乳、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、もも、りんご、ごま

日	メニュー	材料
30日(月)	ごはん	様似米
	味噌汁（豆腐、わかめ、長ねぎ）	豆腐、わかめ、長ねぎ、だしパック、味噌
	三色丼の具	豚肉、卵、ほうれん草、しょうゆ、しょうが、砂糖、米油、酒、本みりん
	なめ茸和え	もやし、なめ茸、白菜、人参、しょうゆ
	アレルギー表示	小麦、卵、大豆、豚肉

11月の１人当たり平均摂取栄養値

1、2年	エネルギー 509kcal、たんぱく質 18.6g、脂質 15.3g、炭水化物 73.2g、食塩相当量 1.9g〔推定値〕
3、4年	エネルギー 564kcal、たんぱく質 20.8g、脂質 17.0g、炭水化物 80.8g、食塩相当量 2.1g〔推定値〕
5、6年	エネルギー 649kcal、たんぱく質 23.5g、脂質 18.4g、炭水化物 96.5g、食塩相当量 2.3g〔推定値〕



ワインゼリーといっても、もちろんアルコールは入っていません。ワインの風味のゼリーです。



ワインの作り方　**秋に収穫したぶどうを潰して、酵母を加えて発酵させると、ぶどうに含まれる糖がアルコールへと変化します。**

赤ワインにはポリフェノールが多く含まれていて、白ワインには有機酸が多く含まれています。



★赤ワイン　⇒　黒ぶどうを使い、皮ごと発酵させます。

★白ワイン　⇒　白ぶどうを使い、最初に皮や種などを取り除いて発酵させます。

★ロゼワイン　⇒　黒ぶどうを使い、皮などは短期間で取り除く、または最初に取り除いて発酵させます。

ワインの歴史はとても古く、今から8000年ほど前にコーカサス地方(現在のジョージア州)に作っていたとされる痕跡があります。

ワイン豆知識



