令和6年 4月 小・中学校給食予定献立表

上山市教育委員会
上山市学校給食センター

○おもにエネルギーのもとになる：きいろの仲間　△おもに体をつくるもとになる：あかの仲間　□おもに体の調子をととのえる：みどりの仲間
●▲■：地産地消食材（上山市産、山形県産）　米：上山市トップブランド米　牛乳：毎回付きます

日付 曜日			エネルギー kcal 小学校 中学校
9 火	ごはん	**さばのみそ煮**（△さばのみそ煮） **梅おかか和え**（□キャベツ　□ほうれん草　□もやし　△削り節　しょうゆ　□カリカリ梅） **豚汁**（▲豚肉　□にんじん　△豆腐　□ごぼう　□ねぎ　▲みそ　だし）	603 –
10 水	ごはん	**お米とポテトのささみカツ**（△お米とポテトのささみカツ　○油） **メンマ炒め煮**（□メンマ　▲豚肉　□にんじん　□糸こんにゃく　□ピーマン　○ごま油　しょうゆ　みりん　酒　○さとう　○ごま） **チンゲン菜のスープ**（△ベーコン　△豆腐　□チンゲン菜　□にんじん　□干ししいたけ　しょうゆ　ブイヨン　塩　こしょう）	616 780
11 木	ごはん	**ほっけ昆布醤油干し焼き**（△ほっけ昆布醤油干し） **筑前煮**（△とり肉　□れんこん　□にんじん　□ごぼう　□板こんにゃく　△ちくわ　□枝豆　□干ししいたけ　しょうゆ　○さとう　酒） **キャベツのみそ汁**（□キャベツ　△油揚げ　▲みそ　だし）	535 673
12 金	お祝い献立 五目ごはん	**ちくわの磯辺揚げ**（△ちくわの磯辺揚げ　○油） **粒マスタード和え**（△とりささみ肉　□キャベツ　□にんじん　□もやし　□きゅうり　しょうゆ　酢　○さとう　粒マスタード） **すまし汁**（△ほたて　△花なると　△わかめ　△豆腐　しょうゆ　塩　だし）	621 846
15 月	ごはん	**コーンコロッケ**（△コーンコロッケ　○油）　↓○さとう　みりん　酒　トウバンジャン　○ごま） **肉みそ炒め**（▲豚肉　□たけのこ　□玉ねぎ　□にんじん　□干ししいたけ　□にんにく　□生姜　○ごま油　▲大豆　▲みそ　中華スープ **いももち汁**（○いももち　△とり肉　□ごぼう　□にんじん　□ねぎ　しょうゆ　だし）	682 860
16 火	ごはん	**にしんの甘露煮**（△にしんの甘露煮）　○さとう　トウバンジャン　塩　○ごま油　中華スープ　○でんぷん） **おひたし**（□キャベツ　□ほうれん草　□えのきたけ　□にんじん　△糸かまぼこ　しょうゆ） **豆腐の中華風煮**（△豆腐　▲豚ひき肉　□にんじん　□ねぎ　□もやし　□干ししいたけ　□にんにく　▲みそ　しょうゆ　スプーンがつきます	549 690
17 水	よい歯の日献立 ごはん	**いかクリスピー**（△いかクリスピー　○油）　↓○さとう　○ごま油） **鶏そぼろひじき煮**（△ひじき　□にんじん　□干ししいたけ　□枝豆　□糸こんにゃく　△とりひき肉　□ごぼう　しょうゆ　酒　みりん **里芋のみそ汁**（●里芋　□ぶなしめじ　△油揚げ　▲みそ　だし）	626 791
18 木	お楽しみ献立 米粉パン	**チキンステーキ**（△とり肉　□生姜　塩　酒　和風おろしソース） **バンサンスウ**（□きゅうり　□もやし　○春雨　□にんじん　△中華くらげ　酢　○さとう　しょうゆ　○ごま油） **コーンスープ**（△ベーコン　□玉ねぎ　□とうもろこし　○バター　▲牛乳　コンソメ　●米粉　ポタージュルウ　こしょう）　スプーンがつきます	673 947
19 金	ごはん	**県産豚肉カレー**（▲豚肉　○じゃがいも　□玉ねぎ　□にんじん　□にんにく　カレールー　○油） **トマトオムレツ**（△トマトオムレツ） **海そうサラダ**（△海そうミックス　△わかめ　□キャベツ　□きゅうり　□こんにゃく寒天　青じそドレッシング）　スプーンがつきます	642 807
22 月	ごはん	**鮭フライ**（△鮭フライ　○油）・・・しょうゆさし（ウスターソース） **かんぴょうの炒め煮**（□かんぴょう　▲豚肉　□にんじん　△さつま揚げ　□干ししいたけ　□糸こんにゃく　○油　酒　○さとう　しょうゆ） **小松菜とえのきのみそ汁**（□小松菜　△油揚げ　□えのきたけ　▲みそ　だし）	622 –
23 火	食パン （ジャム＆マーガリン）	**あらびきウィンナー**（△あらびきウィンナー） **チーズサラダ**（□キャベツ　□ブロッコリー　□にんじん　□とうもろこし　△チーズ　和風玉ねぎドレッシング） **ミネストローネ**（△ベーコン　□玉ねぎ　□にんじん　○じゃがいも　△ひよこ豆　□セロリー　□にんにく　□トマト　コンソメ　塩　こしょう）　スプーンがつきます	615 861
24 水	ごはん	**野菜ぎょうざ**（△野菜ぎょうざ）　↓塩　トウバンジャン　○ごま） **韓国風肉ごぼう**（▲豚肉　□ごぼう　□糸こんにゃく　□玉ねぎ　□にんじん　□にんにく　しょうゆ　酒　みりん　○さとう　○ごま油 **中華スープ**（△豆腐　△花なると　△とり肉　□ねぎ　○ごま　しょうゆ　中華スープ　塩　こしょう）	565 778
25 木	地産地消献立 ごはん	**いわしのおろし煮**（△いわしのおろし煮） **地場産アスパラガスサラダ**（■アスパラガス　□きゅうり　□玉ねぎ　△ハム　△チーズ　レモンソース） **鶏肉団子汁**（△とり肉団子　□ごぼう　□大根　□にんじん　□ねぎ　▲みそ　だし） **デザート**（○紅白大福）	631 781
26 金	ごはん	**チキンカツ**（△チキンカツ　○油） **昆布煮**（△昆布　□枝豆　□にんじん　□干ししいたけ　□糸こんにゃく　△さつま揚げ　しょうゆ　酒　○さとう　みりん　○油） **なめこのみそ汁**（□なめこ　△豆腐　□ねぎ　▲みそ　だし）	600 755
29 月	（祝）昭和の日		
30 火	ごはん	**赤魚西京焼き**（△赤魚西京焼き） **切干大根煮**（□切干大根　□にんじん　△さつま揚げ　□糸こんにゃく　□小松菜　○油　酒　しょうゆ　○さとう） **キムチ汁**（□白菜キムチ　□にんじん　□キャベツ　▲豚肉　□ぶなしめじ　○ごま油　▲みそ）	503 635

※　安全を第一に留意し、献立内容を一部変更する場合がありますのでご了承ください。転載を禁じます。

上山市では、小・中学校とも「主食、おかず、牛乳」の3つを組み合わせた完全給食を週5日実施しています。
主食と牛乳は、業者から学校に直接運ばれ、おかずは給食センターで調理し、学校に配送しています。
1食あたりの給食費は、**小学校312円、中学校361円**です。（※一部、市より支援があります。）
年間を通して、米は上山産の「はえぬき一等米」を使用しています。また牛乳・みそ・豚肉は山形県産を使用しています。