



令和7年 月 小・中学校給食予定献立表



上市市教育委員会
上市市学校給食センター

日付 曜日	★ ○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 □おもに体の調子を整えるもとになる:みどりの仲間 ●▲■:地産地消食材(上市市産、山形県産) 米:上市市トップブランド米 牛乳:毎回付きます	★ 小学校 中学校
1 火	ごはん パオズ(△パオズ) しょうゆ 中華スープ みりん ○さとう 酒 トウバンジャン ○でんぶん ○ごま油 おひたし(□キャベツ □ほうれん草 □にんじん □もやし しょうゆ) 厚揚げ中華うま煮(△厚揚げ △えび ▲豚肉 □白菜 □玉ねぎ □にんじん □たけのこ □生姜 □干しいたけ ○油) スプーンがつきます。	534 736
2 水	ごはん えびカツ(△えびカツ ○油)・・・しょうゆさし(ウスターソース) 肉じゃが(○じゃがいも ▲豚肉 □玉ねぎ □にんじん □糸こんにやく しょうゆ みりん 酒 ○さとう) 小松菜のみそ汁(□小松菜 △油揚げ □えのきたけ △豆腐 ▲みそ だし)	591 745
3 木	ごはん ほっけ昆布醤油干し焼き(△ほっけ昆布醤油干し) 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 □かりかり梅) 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)	530 667
4 金	地産地消献立 ごはん 県産豚肉ハヤシ(▲豚肉 □玉ねぎ □にんじん ■マッシュルーム ハヤシルウ ブラウンルウ トマトケチャップ) ハート型オムレツ(△ハート型オムレツ) デザート(●フルーツゼリー白桃) スプーンがつきます。	652 798
7 月	七夕献立 ごはん 星のコロッケ(○星のコロッケ ○油) ↓トウバンジャン ○ごま 韓国風肉ごぼう(▲豚肉 □ごぼう □糸こんにやく □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 塩) 星の麩のみそ汁(△豆腐 ○星の麩 □えのきたけ □ねぎ ▲みそ だし)	619 772
8 火	沖縄黒糖食パン ごはん あらびきウィンナー(△あらびきウィンナー) ツナたまごサラダ(△ツナ △いり玉子 □キャベツ ■きゅうり △チーズ ○マヨネーズ ○ごま 塩 こしょう) 野菜スープ(○じゃがいも □にんじん △ベーコン □ぶなしめじ ブイオン 塩 こしょう)	697 950
9 水	ごはん たらの西京焼き(△たら西京漬) 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 □干しいたけ □糸こんにやく ○油 酒 ○さとう しょうゆ) 里芋のみそ汁(●里芋 □えのきたけ △油揚げ ▲みそ だし)	507 642
10 木	ごはん 鶏肉のヤンニョムソース(△とり肉 ○でんぶん ○油 □生姜 □ねぎ ○さとう しょうゆ コチジャン トマトケチャップ ○ごま) わかめの和え物(△わかめ ■きゅうり □玉ねぎ □糸かまぼこ □とうもろこし しょうゆ ○さとう 酢 ○ごま) きのこ汁(△豆腐 □ぶなしめじ □干しいたけ △油揚げ △花なると しょうゆ だし)	665 832
11 金	地産地消献立 ごはん 夏野菜カレー(▲豚肉 ○じゃがいも □玉ねぎ □にんじん ■なす ■ピーマン □にんにく カレールウ ○油) トマトオムレツ(△トマトオムレツ) くだもの(■メロン) スプーンがつきます。	669 829
14 月	ごはん コーンコロッケ(△コーンコロッケ ○油) ↓しょうゆ 酒 みりん トウバンジャン ○ごま油 豚肉のピリ辛炒め煮(▲豚肉 □ごぼう □にんじん △錦糸玉子 □白菜キムチ □枝豆 □糸こんにやく □生姜 □にんにく ○ごま) 山菜汁(□わらび □細竹 □ぶなしめじ □なめこ △豆腐 ▲みそ だし)	603 764
15 火	ごはん 真さばみりん焼き(△真さばみりん干し) たくあん和え(□にんじん □キャベツ □ほうれん草 □大根漬) じゃがいものみそ汁(○じゃがいも □ぶなしめじ △油揚げ ▲みそ だし)	533 664
16 水	いかんで食べよう献立 ごはん いかクリスピー(△いかクリスピー ○油) 切干大根煮(□切干大根 □にんじん △さつま揚げ □糸こんにやく □小松菜 ○油 酒 しょうゆ ○さとう) とりごぼうスープ(△とり肉 □ごぼう △豆腐 □にんじん しょうゆ ブイオン 塩 こしょう)	563 726
17 木	お楽しみ献立 ライ麦コッペパン チキンステーキ(△とり肉 □生姜 塩 酒 和風おろしソース) ブロッコリーサラダ(□ブロッコリー □キャベツ △チーズ □にんじん 和風玉ねぎドレッシング) 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 ポターージュルウ こしょう) スプーンがつきます。	664 908
18 金	ごはん 蜜玉(△かに玉 しょうゆ ○さとう 酢 □生姜 ○でんぶん) ↓○ごま油 塩 マーボー春雨(○春雨 ▲豚ひき肉 □たけのこ □にんじん □ねぎ □もやし □生姜 □にんにく しょうゆ トウバンジャン 中華スープ) キャベツのみそ汁(□キャベツ △油揚げ ▲みそ だし)	549 691
21 月	(祝)海の日	
22 火	富川小丸献立 ごはん カレーロール(△カレーロール ○油) 野菜のナムル(△中華くらげ □ほうれん草 □もやし □にんじん しょうゆ ○ごま油 ○ごま) スーミータン(△たまご □玉ねぎ □にんじん □とうもろこし □干しいたけ ○でんぶん しょうゆ 中華スープ 塩 こしょう)	595 740
23 水	ごはん 野菜ぎょうざ(△野菜ぎょうざ) 茎わかめの煮物(△茎わかめ □枝豆 □にんじん □干しいたけ □糸こんにやく △さつま揚げ しょうゆ 酒 ○さとう みりん ○油) 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)	517 717
24 木	土用の丑の日献立 ごはん さんまの揚げ照り(△さんま ○でんぶん ○油 みりん 酒 ○さとう しょうゆ ○ごま) しょうが和え(□キャベツ □ほうれん草 △糸かまぼこ □にんじん □もやし □生姜 しょうゆ) すまし汁(△ほたて △花なると ○豆腐 △豆腐 しょうゆ 塩 だし)	613 754
25 金	ごはん (ふりかけ) 酢豚(▲豚肉 □生姜 しょうゆ 酒 ○でんぶん ○油 □玉ねぎ □にんじん □たけのこ ■ピーマン □干しいたけ 酢 ○さとう) チンゲン菜のスープ(△ベーコン △豆腐 □チンゲン菜 □にんじん □ぶなしめじ しょうゆ ブイオン 塩 こしょう) ↑中華スープ) くだもの(■ぶどう)	603 765

※ 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。