

令和7年 9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

| 日付<br>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                                                                                                                                               | エネルギー<br>小学校<br>中学校 |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
|          |                                                                                   | ●▲■: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                                                                                                                                                                                                                                                         |                     |
| 1月       | ごはん                                                                               | 根菜入平つくね(△根菜入平つくね) ↓オイスターソース)<br>春雨炒め(○春雨 ▲豚肉 □小松菜 □キャベツ □玉ねぎ □にんじん □干しいたけ □生姜 ○ごま油 塩 中華スープ しょうゆ トウバンジャン<br>豆腐のみそ汁(△わかめ △豆腐 □ぶなしめじ ▲みそ だし)                                                                                                                                                             | 559<br>696          |
| 2火       | 食パン<br>(いちごジャム)                                                                   | えびカツ(△えびカツ ○油)<br>海そうサラダ(△海そうミックス △わかめ □キャベツ ■きゅうり □こんにやく寒天 青じそドレッシング) ↓塩 こしょう)<br>ABCミネストローネ(△ベーコン □玉ねぎ □にんじん ○じゃがいも ○マカロニ □セロリー □にんにく □トマト ○油 コンソメ  スプーンがつきます。)                                                  | 566<br>783          |
| 3水       | ごはん                                                                               | 厚焼玉子(△厚焼玉子) ↓○さとう みりん 酒 ○でんぷん トウバンジャン ○ごま)<br>肉みそ炒め(▲豚肉 □たけのこ □玉ねぎ □なす □赤ピーマン □干しいたけ □にんにく □生姜 ○ごま油 ▲だいず ▲みそ 中華スープ<br>キャベツのみそ汁(□キャベツ △油揚げ ▲みそ だし)                                                                                                                                                     | 557<br>694          |
| 4木       | ごはん                                                                               | ほっけ昆布醤油干し焼き(△ほっけ昆布醤油干し)<br>しそ風味和え(△糸かまぼこ □もやし □ほうれん草 □にんじん □キャベツ しょうゆ ○ごま □ゆかり)<br>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)                                                                                                                                                                           | 545<br>690          |
| 5金       | わかめごはん                                                                            | 春巻き(△春巻き ○油)<br>切干大根の煮物(□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)<br>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)                                                                                                                                                                            | 670<br>822          |
| 8月       | ごはん                                                                               | 信田煮(△信田煮)<br>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 トウバンジャン ○ごま)<br>もずくのみそ汁(△もずく △豆腐 □ねぎ ▲みそ だし)                                                                                                                                                                            | 589<br>727          |
| 9火       | ごはん                                                                               | 赤魚の煮つけ(△赤魚の煮つけ)<br>お麴じゃが煮(○じゃがいも ▲豚肉 □玉ねぎ □にんじん □糸こんにやく ○油麴 しょうゆ みりん 酒 ○さとう)<br>えのきと小松菜のみそ汁(□小松菜 △油揚げ □えのきたけ ▲みそ だし)                                                                                                                                                                                  | 538<br>677          |
| 10水      | ごはん                                                                               | 揚げ鶏のレモン味(△とり肉 □生姜 酒 ○でんぷん ○油 □レモン ○さとう しょうゆ)<br>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)<br>すまし汁(△ほたて △花なると △わかめ △豆腐 しょうゆ 塩 だし)                                                                                                                                                                | 617<br>766          |
| 11木      | ごはん                                                                               | ルーローハン(▲豚ひき肉 □玉ねぎ □たけのこ □干しいたけ □ねぎ □生姜 ○さとう オイスターソース しょうゆ 酒 酢 ○でんぷん)<br>カレースープ(△ウィンナー □にんじん □玉ねぎ □ブロッコリー □とうもろこし しょうゆ 塩 コンソメ カレー粉)<br>果物(■和梨)  スプーンがつきます。                                                        | 543<br>694          |
| 12金      | ごはん                                                                               | あんかけハンバーグ(△ハンバーグ しょうゆ ○さとう □生姜 ○でんぷん)<br>華風ひたし(□キャベツ △錦糸玉子 □もやし △わかめ ○ごま油 しょうゆ ○ごま)<br>玉ねぎのみそ汁(□玉ねぎ △油揚げ □ぶなしめじ ▲みそ だし)                                                                                                                                                                               | 556<br>689          |
| 15月      |                                                                                   | しゅく けいろう ひ<br>(祝)敬老の日                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                     |
| 16火      | ごはん                                                                               | 真いわしの生姜煮(△真いわしの生姜煮)<br>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)<br>ユイミータン(△とりひき肉 □生姜 ○油 △卵 □玉ねぎ □にんじん □とうもろこし □チンゲン菜 ○でんぷん 中華スープ 塩 酒)                                                                                                                                        | 560<br>694          |
| 17水      | ごはん                                                                               | 鶏の三味焼き(△とり肉 □生姜 □にんにく しょうゆ 酒 みりん ○さとう 一味唐辛子)<br>きんぴらごぼう(□ごぼう □にんじん □糸こんにやく △さつま揚げ しょうゆ 酒 みりん ○油 ○ごま)<br>里芋のみそ汁(●里芋 □えのきたけ △油揚げ ▲みそ だし)                                                                                                                                                                | 588<br>747          |
| 18木      | コッペパン                                                                             | 白身魚フライ(△白身魚フライ ○油)<br>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)<br>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<br>920          |
| 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 カレールウ ○油)<br>ハート型オムレツ(△ハート型オムレツ)<br>かんてんサラダ(□にんじん □ブロッコリー □キャベツ △糸かまぼこ □こんにやく寒天 和風しょうゆドレッシング)  スプーンがつきます。                                                                    | 641<br>811          |
| 22月      | ごはん                                                                               | チキンカツ(△チキンカツ ○油)<br>昆布煮(△昆布 □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)<br>なめこのみそ汁(□なめこ △豆腐 □ねぎ ▲みそ だし)                                                                                                                                                                                       | 562<br>706          |
| 23火      |                                                                                   | しゅく しゅうぶん ひ<br>(祝)秋分の日                                                                                                                                                                                                                                                                                |                     |
| 24水      | ごはん                                                                               | ウィンナー(△ウィンナー)<br>ツナたまごまサラダ(△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)<br>担々スープ(▲豚ひき肉 □もやし □メンマ □とうもろこし □チンゲン菜 □にんじん □にんにく □生姜 中華スープ ▲みそ ○すりごま トウバンジャン)                                                                                                                                             | 712<br>873          |
| 25木      | よくかんで食べよう献立<br>ごはん                                                                | いかフライ(△いかフライ ○油)<br>がめ煮(△とり肉 □れんこん ●里芋 □にんじん □ごぼう □板こんにやく □干しいたけ ○さとう しょうゆ 酒)<br>麴のみそ汁(○麴 △豆腐 △わかめ □玉ねぎ ▲みそ だし)                                                                                                                                                                                       | 591<br>745          |
| 26金      | ごはん                                                                               | 野菜ぎょうざ(△野菜ぎょうざ)<br>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)<br>豚汁(▲豚肉 □にんじん △豆腐 □ごぼう □ねぎ ▲みそ だし)                                                                                                                                                                                                | 542<br>750          |
| 29月      | ごはん                                                                               | 麻婆凍り豆腐(△高野豆腐 □玉ねぎ □干しいたけ ▲豚ひき肉 □にんにく ▲みそ しょうゆ みりん トウバンジャン ○ごま油<br>フルーツヨーグルト(△ヨーグルト ■黄桃 ■白桃 ■ラ・フランス ■りんご □みかん) ↓塩 こしょう) ↑中華スープ ○でんぷん)<br>きのこスープ(△ベーコン □ぶなしめじ □えのきたけ □マッシュルーム □チンゲン菜 □にんじん 中華スープ しょうゆ  スプーンがつきます。) | 549<br>-            |
| 30火      | なかがわしょう<br>中川小リエスト献立<br>ごはん                                                       | さばのみそ煮(△さばのみそ煮)<br>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)<br>キムチ汁(□白菜キムチ □にんじん □白菜 ▲豚肉 □ぶなしめじ ○ごま油 ▲みそ)                                                                                                                                                                                           | 586<br>709          |