

令和7年 11 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 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			エネルギー 小学校 中学校
3 月	(祝)文化の日			
4 火	ごはん	かぼちゃひき肉フライ(△かぼちゃひき肉フライ ○油)	559	
		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)	702	
		山菜汁(□わらび □たけのこ □ぶなしめじ □なめこ △豆腐 □にんじん △油揚げ ▲みそ だし)		
5 水	ごはん	豆腐ハンバーグ(△豆腐ハンバーグ しょうゆ ○さとう 酒 みりん ○でんぶん ○ごま)	647	
		マカロニサラダ(○マカロニ □きゅうり ■キャベツ □にんじん △ハム □玉ねぎ □とうもろこし ○マヨネーズ 塩 こしょう からし)	805	
		大根のみそ汁(■大根 △油揚げ ▲みそ だし)		
6 木	ごはん	えびシューマイ(△えびシューマイ)	531	
		ピピンパ(▲豚肉 □にんにく しょうゆ みりん 酒 ○さとう トウバンジャン □にんじん □ほうれん草 □もやし しょうゆ ○ごま油 ○ごま)	725	
		玉ねぎのスープ(□玉ねぎ △ベーコン □とうもろこし □ぶなしめじ □にんじん コンソメ 塩 こしょう)		
7 金	よくかんで食べよう献立 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)	612	
		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)	763	
		鶏ごぼうスープ(△とり肉 □ごぼう △豆腐 □にんじん しょうゆ ブイヨン 塩 こしょう)		
10 月	北中2年生が考えた一品★ ごはん	野菜ぎょうざ(△野菜ぎょうざ)	551	
		県産豚肉チャプチェ(○春雨 ▲豚肉 □玉ねぎ □にんじん □干しいたけ □ピーマン ○ごま油 中華スープ しょうゆ □にんにく こしょう トウバンジャン)	760	
		★サバ缶たっぷりのみそ汁(△さば水煮 ■キャベツ □にんじん ■ねぎ ▲みそ だし)		
11 火	ごはん	鮭フライ(△鮭フライ ○油)	590	
		根菜のそぼろ煮(●里芋 ■大根 □にんじん □枝豆 △鶏ひき肉 □生姜 しょうゆ 酒 ○さとう みりん ○でんぶん)	737	
		きのこ汁(△豆腐 □ぶなしめじ □干しいたけ □えのきたけ △油揚げ □にんじん しょうゆ だし)		
12 水	北中2年生が考えた一品★ ごはん	信田煮(△信田煮)	550	
		小松菜と鶏胸肉とえのきの豆板醤炒め(□小松菜 △鶏胸肉 □えのきたけ しょうゆ 酒 ○油 塩 こしょう トウバンジャン)	679	
		★すまし汁(△ほたて △花なると △わかめ △豆腐 しょうゆ 塩 だし)		
13 木	ごはん	真さばのみりん焼き(△真さばみりん干し)	583	
		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)	725	
		さつま汁(▲豚肉 ○さつまいも □にんじん △厚揚げ ▲みそ だし)		
14 金	南小クエスト献立 ごはん	鶏のから揚げ(△とり肉 □生姜 しょうゆ 酒 塩 ○でんぶん ○油)	622	
		パンサンスウ(□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)	774	
		キムチ汁(□白菜キムチ □にんじん ■白菜 ▲豚肉 ■ねぎ □ぶなしめじ ○ごま油 ▲みそ)		
17 月	ごはん	肉団子(△肉団子)	546	
		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)	680	
		ユイミータン(△鶏ひき肉 □生姜 ○油 △たまご □玉ねぎ □にんじん □とうもろこし □チンゲン菜 ○でんぶん 中華スープ 塩 酒)		
18 火	お楽しみ献立 食パン	ドライカレー(▲豚ひき肉 □玉ねぎ □にんじん ▲大豆 □にんにく トマトケチャップ 塩 ○油 カレー粉 カレールー ○バター)	563	
		フルーツミックス(■黄桃 ■白桃 ■ラ・フランス ■りんご □みかん)	805	
		野菜スープ(○じゃがいも □にんじん ■キャベツ △ウインナー ブイヨン 塩 こしょう)	スプーンがつきます	
19 水	ごはん	カニ入りクリーミコロッケ(△カニ入りクリーミコロッケ) ↓酒 みりん トウバンジャン ○ごま油)	596	
		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 しょうゆ)	736	
		白菜のみそ汁(■白菜 □にんじん △油揚げ ▲みそ だし)		
20 木	ごはん	ほっけフライ(△ほっけフライ ○油)・・・しょうゆさし(ウスターソース)	601	
		洋風きんぴら(□れんこん □ごぼう □にんじん □ピーマン △ベーコン □とうもろこし しょうゆ ○バター みりん)	752	
		もずくのみそ汁(△もずく □にんじん △豆腐 ▲みそ だし)		
21 金	つや姫・山形牛いも煮給食 ごはん (つや姫)	厚焼玉子(△厚焼玉子)	632	
		塩昆布和え(■キャベツ □ブロッコリー □にんじん △塩昆布 ○ごま ○ごま油 塩 しょうゆ)	772	
		山形牛いも煮(●里芋 ▲山形牛 □板こんにやく ■ねぎ しょうゆ ○さとう 酒)		
24 月	ふりかえきゅうじつ 振替休日			
25 火	ごはん	コーンコロッケ(△コーンコロッケ ○油)	560	
		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)	704	
		肉団子スープ(△中華風つくね □にんじん □チンゲン菜 □干しいたけ しょうゆ 中華スープ 塩 こしょう)		
26 水	ごはん	にしんの甘露煮(△にしんの甘露煮) 中華スープ みりん ○さとう 酒 ○でんぶん ○ごま油 トウバンジャン)	532	
		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) ↓	664	
		厚揚げの中華うま煮(△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 しょうゆ)	スプーンがつきます	
27 木	北中2年生が考えた一品★ 米粉コッペパン	荒挽きウインナー(△荒挽きウインナー)	569	
		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 □切干大根 青じそドレッシング) ↓こしょう ▲牛乳)	793	
		★カルシウムがとれるクラムチャウダー(△鮭 △あさり □ブロッコリー □ほうれん草 ○バター ベシヤメルルー ●米粉 コンソメ 塩)	スプーンがつきます	
28 金	ふるさと献立 (ラ・フランス給食) 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)	706	
		玉子のベーコン巻き(△玉子のベーコン巻き)	869	
		くだもの(■ラ・フランス)	スプーンがつきます	

※ 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。