

令和7年



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 ●▲■:地産地消費材(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 献立 小学校 中学校
1月	ごはん	たれカツ (▲県産とんカツ ○油 しょうゆ 酒 みりん ○さとう ○でんぷん) 鶏そぼろひじき煮 (△ひじき □にんじん □干しいたけ □枝豆 △鶏ひき肉 □糸こんにやく □ごぼう しょうゆ 酒 みりん ○さとう ○ごま油) 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)	619 775
2火	食パン (いちごジャム)	えびフライ (△えびフライ ○油) 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) 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)	662 908
3水	ごはん	ほっけ昆布醤油干し焼き (△ほっけ昆布醤油干し) 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) だまこ汁 (○米だんご △とり肉 □にんじん ■白菜 しょうゆ 塩 だし)	560 705
4木	南中リクエスト献立 五目ごはん	トマトオムレツ (△トマトオムレツ) 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) 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)	550 691
5金	ごはん	あじの南蛮漬 (△あじ ○でんぷん ○油 □玉ねぎ □にんじん □ピーマン ○さとう 酒 酢 しょうゆ) 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) すまし汁 (△ほたて △花なると ○白玉麩 △豆腐 しょうゆ 塩 だし)	606 763
8月	ごはん	コーンコロッケ (△コーンコロッケ ○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 キャベツのみそ汁 (■キャベツ △油揚げ ▲みそ だし)	588 741
9火	ごはん	さばのみそ煮 (△さばのみそ煮) トウバンジャン ○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 □干しいたけ □にんにく ▲みそ しょうゆ ○さとう 塩	616 754 スプーンがつきます
10水	ごはん	野菜ぎょうざ (△野菜ぎょうざ) 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) ↓ こしょう ○ごま油 ○でんぷん) タイピーエン (▲豚肉 △いか △えび □玉ねぎ □にんじん ■キャベツ □たけのこ ○春雨 □干しいたけ 中華スープ しょうゆ 塩	530 735
11木	ごはん	鶏肉のヤンニョムソース (△とり肉 ○でんぷん ○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) ひき菜炒り (■大根 □にんじん □干しいたけ △さつま揚げ □糸こんにやく しょうゆ みりん ○さとう) 里芋のみそ汁 (●里芋 □ぶなしめじ △油揚げ ▲みそ だし)	658 822
12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) ウィンナー玉子巻き (△ウィンナー玉子巻き) チーズサラダ (■キャベツ □きゅうり □にんじん △ハム △チーズ 塩レモンドレッシング)	686 854 スプーンがつきます
15月	学校給食週間① (よくかんで食べよう献立) ごはん	肉団子 (△肉団子) ごぼうサラダ (□ごぼう □きゅうり □とうもろこし □こんにやく寒天 ○ごま ごまドレッシング) どんがら汁 (△たら △のり ■白菜 △豆腐 ▲みそ だし 酒)	560 704
16火	学校給食週間② (ふるさと献立 干し柿給食) ごはん	えびカツ (△えびカツ ○油) 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) 白玉汁 (○白玉餅 △とり肉 □ごぼう □にんじん ■ねぎ しょうゆ だし) 干し柿 (■紅柿)	633 819
17水	学校給食週間③ (給食のはじまり) ごはん	鮭の塩焼き (△鮭 塩) たくあん和え (□にんじん ■キャベツ □ほうれん草 □大根漬) ピリ辛あったまり汁 (▲豚肉 ●里芋 □にんじん □ぶなしめじ ■ねぎ ▲みそ トウバンジャン だし)	511 642
18木	学校給食週間④ (クリスマス献立) やまこめ もちりパン	クリスピーチキン (△クリスピーチキン ○油) クリスマスサラダ (□ブロッコリー □カリフラワー □赤ピーマン △チーズ 酢 ○オリーブ油 塩 ○さとう しょうゆ こしょう) 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 ポタージュールウ こしょう) クリスマスデザート (○ふわっとショコラ)	734 986 スプーンがつきます
19金	学校給食週間⑤ (冬至献立) ごはん	いわしの梅煮 (△いわしの梅煮) 冬至かぼちゃ (□かぼちゃ △あずき 塩) みぞれ汁 (□大根 ■白菜 △鶏肉団子 △豆腐 ■ねぎ しょうゆ だし)	609 762
22月	ごはん	蟹玉 (△蟹玉 しょうゆ ○さとう 酢 □生姜 ○でんぷん) ↓ 中華スープ ○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 チンゲン菜のスープ (△ベーコン △豆腐 □チンゲン菜 □にんじん □えのきたけ しょうゆ プイオン 塩 こしょう)	555 696
23火	ごはん	豚肉とレバーのケチャップソース (▲豚肉 □にんにく しょうゆ 酒 ○でんぷん △豚レバー ○じゃがいも ○油 トマトケチャップ 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 △花なると しょうゆ だし) 中濃ソース ○さとう) ↑	668 858 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。