令和8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 木	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　□ぶなしめじ　△豆腐　□ごぼう　▲みそ　だし）	584 －
10 金	ごはん （ふりかけ）	カレーロール（△カレーロール　○油） 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） スーミータン（△たまご　□玉ねぎ　□にんじん　□とうもろこし　□干ししいたけ　○でんぷん　しょうゆ　中華スープ　塩　こしょう）	627 780
13 月	ごはん	にしんの甘露煮（△にしんの甘露煮） 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） いももち汁（○いももち　△とり肉　□干ししいたけ　□にんじん　□ねぎ　しょうゆ　だし）	554 695
14 火	ごはん	たれカツ（▲県産とんカツ　○油　しょうゆ　○さとう　酒　みりん　○でんぷん） 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） なめこのみそ汁（□なめこ　△豆腐　□ねぎ　▲みそ　だし）	615 775
15 水	ごはん	えびシューマイ（△えびシューマイ）　↓○ごま油　○でんぷん） 豚キムチ炒め（▲豚肉　酒　しょうゆ　□白菜キムチ　□玉ねぎ　□白菜　□にら　□にんじん　□にんにく　□生姜　○油　○みそ　みりん とりごぼうスープ（△とり肉　□ごぼう　△豆腐　□にんじん　しょうゆ　ブイヨン　塩　こしょう）	537 732
16 木	お楽しみ献立 米粉コッペパン	あらびきウィンナー（△あらびきウィンナー） 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　塩レモンドレッシング） 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　ポタージュルウ　こしょう）　スプーンがつきます	731 987
17 金	よい歯の日献立 ごはん	さんまの揚げ照り（△さんま　○でんぷん　○油　みりん　酒　○さとう　しょうゆ　○ごま） 茎わかめの煮物（△茎わかめ　□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） 麩のみそ汁（□玉ねぎ　□えのきたけ　○麩　▲みそ　だし）	598 745
20 月	ごはん	野菜ぎょうざ（△野菜ぎょうざ）　↓○さとう　みりん　酒　○でんぷん　トウバンジャン　○ごま　塩） 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 すまし汁（△ほたて　△花なると　△わかめ　△豆腐　しょうゆ　塩　だし）	547 755
21 火	ごはん	鶏のから揚げ（△とり肉　□生姜　しょうゆ　酒　塩　○でんぷん　○油） 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） 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　ブイヨン　塩　こしょう）	621 774
22 水	お祝い献立 五目ごはん	えびフライ（△えびフライ　○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） 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） デザート（○紅白大福）	608 757
23 木	地産地消献立 ごはん	いわしの梅煮（△いわしの梅煮） 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　ごまドレッシング） 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）	611 766
24 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） 星型オムレツ（△星型オムレツ） 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	612 775
27 月	ごはん	あじ塩こうじ焼き（△あじ塩こうじ漬け）　↓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 キャベツのみそ汁（□キャベツ　△油揚げ　▲みそ　だし）	527 661
28 火	沖縄黒糖 食パン	県産豚肉コロッケ（▲県産豚肉コロッケ　○油）・・・しょうゆさし（ウスターソース） 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）	664 933
29 水	（祝）昭和の日		
30 木	ごはん	ささみチーズフライ（△ささみチーズフライ　○油） 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　△さつま揚げ　しょうゆ　酒　みりん　○さとう　○油） 小松菜のみそ汁（□小松菜　△油揚げ　□えのきたけ　△豆腐　▲みそ　だし）	605 758

※　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。
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・大豆・米粉は山形県産を使用しています。