



令和8年 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	メニュー	エネルギー 小学校 中学校
	<p>○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</p> <p>●▲■: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</p>	
1 水	<p>いなり餅 (△いなり餅) ↓しょうゆ 酒 みりん トウバンジャン ○ごま油)</p> <p>ごはん 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 玉ねぎのみそ汁 (□玉ねぎ △油揚げ □えのきたけ ▲みそ だし)</p>	597 737
2 木	<p>沖縄黒糖 食パン ささみチーズフライ (△ささみチーズフライ ○油) ↓○バター コンソメ こしょう ○油 ○さとう 塩 赤ワイン)</p> <p>パンネマトソース (○パンネマカロニ ▲豚ひき肉 □玉ねぎ □にんじん □にんにく □トマト トマトケチャップ トマトピューレ 野菜スープ (○じゃがいも □にんじん △ベーコン □キャベツ ブイヨン 塩 こしょう) スプーンがつかます。</p>	657 923
3 金	<p>ごはん 五目野菜肉団子 (△五目野菜肉団子) 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 □しそ) なめこのみそ汁 (□なめこ △豆腐 □ねぎ ▲みそ だし)</p>	489 662
6 月	<p>ごはん ほっけ昆布醤油焼き (△ほっけ昆布醤油干し) 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) 豚汁 (▲豚肉 □にんじん □ごぼう △豆腐 □ぶなしめじ ▲みそ だし)</p>	505 637
7 火	<p>七夕献立 しそごはん 春巻き (△春巻き ○油) 春雨サラダ (○春雨 △錦糸玉子 □もやし □ほうれん草 △ハム 酢 ○さとう しょうゆ ○ごま油) 星の麩のみそ汁 (△豆腐 ○星の麩 □えのきたけ □にんじん ▲みそ だし) デザート (○みかんゼリー)</p>	701 857
8 水	<p>ごはん さばのうまみ干し焼き (△さばのうまみ干し) 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) 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 ○でんぷん 中華スープ 塩 酒)</p>	581 725
9 木	<p>ごはん もがみ鶏フライドチキン (△もがみ鶏フライドチキン ○油) 梅おほかた和え (□キャベツ □ほうれん草 □もやし △削り節 しょうゆ □カリカリ梅) 豆腐のみそ汁 (△豆腐 △わかめ □ぶなしめじ ▲みそ だし)</p>	537 677
10 金	<p>地産地消費献立 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) ハート型オムレツ (△ハート型オムレツ) くだもの (■庄内メロン) スプーンがつかます。</p>	644 804
13 月	<p>ごはん 赤魚の煮付け (△赤魚の煮付け) ▲みそ ○すりごま トウバンジャン) 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) 担々スープ (▲豚ひき肉 □もやし □メンマ △花なると □チンゲン菜 □にんじん □にんにく □生姜 □中華スープ ↓</p>	513 648
14 火	<p>ごはん ちくわの磯辺揚げ (△ちくわの磯辺揚げ ○油) ひじき煮 (△ひじき □にんじん □干しいたけ □枝豆 □糸こんにやく △さつま揚げ しょうゆ 酒 みりん ○さとう ○油) ごまみそ汁 (○麩 □玉ねぎ □小松菜 ○すりごま ▲みそ だし)</p>	559 769
15 水	<p>よかんて食べよう献立 ごはん えびシューマイ (△えびシューマイ) ↓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) きのこ汁 (△豆腐 □えのきたけ □ぶなしめじ △油揚げ □にんじん しょうゆ だし)</p>	526 713
16 木	<p>宮川小リクエスト献立 コッペパン 鶏のから揚げ (△とり肉 □生姜 しょうゆ 酒 塩 ○でんぷん ○油) 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) 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) スプーンがつかます。</p>	724 989
17 金	<p>ごはん 信田煮 (△信田煮) 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) 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)</p>	532 657
20 月	(祝)海の日	
21 火	<p>ごはん ブラックカレーコロッケ (△ブラックカレーコロッケ ○油) 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) 鶏肉団子汁 (△鶏肉団子 □ごぼう □だいこん □にんじん □ねぎ ▲みそ だし)</p>	659 821
22 水	<p>ごはん 野菜ぎょうざ (△野菜ぎょうざ) メンマ炒め煮 (□メンマ ▲豚肉 □にんじん □糸こんにやく □ピーマン ○ごま油 しょうゆ みりん ○さとう 酒 ○ごま) キャベツのみそ汁 (□キャベツ △油揚げ ▲みそ だし)</p>	529 733
23 木	<p>土用の丑の日献立 ごはん いわしの揚げ照り (△いわし ○でんぷん ○油 みりん 酒 ○さとう しょうゆ ○ごま) 粒マスタード和え (△鶏ささみ肉 □キャベツ □にんじん □もやし ■きゅうり しょうゆ 酢 ○さとう 粒マスタード) すまし汁 (△ほたて △花なると △わかめ △豆腐 しょうゆ 塩 だし)</p>	555 696
24 金	<p>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 チンゲン菜のスープ (△ベーコン △豆腐 □チンゲン菜 □にんじん □干しいたけ しょうゆ ブイヨン 塩 こしょう) ↑ くだもの (■ぶどう) 酢 ○でんぷん) スプーンがつかます。</p>	547 697

※ 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。