

令和8年 10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 小学校 中学校
1 木	ごはん	いか竜田揚げ(△いか竜田揚げ ○油)		557
		大根のべっこう煮(▲豚肉 ■大根 □にんじん ○油 ○さとう みりん しょうゆ)		706
		小松菜のみそ汁(□小松菜 △油揚げ □えのきたけ ▲みそ だし)		
2 金	ごはん	さばのみそ煮(△さばのみそ煮)		616
		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 ○すりごま ごまドレッシング)		754
		すまし汁(△花なると △わかめ △豆腐 しょうゆ 塩 だし)		
5 月	ごはん	いなり餅(△いなり餅)		575
		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)		707
		ユイミータン(△とりひき肉 □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)		
6 火	ごはん	まぐろフライ(△まぐろフライ ○油) ↓ 塩 ○でんぷん)		599
		八宝菜(▲豚肉 □生姜 しょうゆ □たけのこ □にんじん ■白菜 △いか □干しいたけ □枝豆 ○油 中華スープ オイスターソース		751
		麩のみそ汁(○麩 □玉ねぎ □えのきたけ ▲みそ だし)	スプーンがつきます。	
7 水	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)		600
		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)		744
		だまこ汁(○米だんご △とり肉 □にんじん ■白菜 しょうゆ 塩 だし)		
8 木	ごはん	チキンみそカツ(△チキンみそカツ ○油)		656
		かぼちゃサラダ(□かぼちゃ □玉ねぎ ■きゅうり △チーズ △ハム ○マヨネーズ こしょう 塩)		827
		もずくのみそ汁(△もずく □にんじん △豆腐 ▲みそ だし)		
9 金	地産地消費立 ごはん	豆まめドライカレー(▲豚ひき肉 □玉ねぎ □にんじん ▲大豆 □枝豆 □にんにく トマトケチャップ 塩 ○油 カレー粉		557
		野菜スープ(○じゃがいも □にんじん ■キャベツ △ベーコン ブイヨン 塩 こしょう) ↑ カレールウ ○バター)	スプーンがつきます。	710
		くだもの(■シャインマスカット)		
12 月	(祝)スポーツの日			
13 火	ごはん	たらクリスピー(△たらクリスピー ○油) ↓ コンソメ 塩 こしょう 油)		599
		チキンのトマト煮(△とり肉 □玉ねぎ ■マッシュルーム □にんにく □トマト トマトケチャップ トマトピューレ 白ワイン ○バター ○さとう		763
		きのこスープ(□干しいたけ □ぶなしめじ △豆腐 △ベーコン □チンゲン菜 中華スープ しょうゆ 塩 こしょう)	スプーンがつきます。	
14 水	ごはん	野菜ぎょうざ(△野菜ぎょうざ) ↓ みりん ○ごま油 ○でんぷん)		555
		豚キムチ炒め(▲豚肉 酒 しょうゆ □白菜キムチ □にんじん □玉ねぎ ■キャベツ □にら □生姜 □にんにく ○油 ▲みそ しょうゆ		764
		里芋のみそ汁(●里芋 □えのきたけ △油揚げ ▲みそ だし)		
15 木	ライ麦パン	えびフライ(△えびフライ ○油)		631
		海そうサラダ(△海そうミックス △わかめ ■キャベツ ■きゅうり △チーズ 和風玉ねぎドレッシング)		882
		白菜のクリーム煮(△とり肉 ■はくさい □玉ねぎ □にんじん □とうもろこし ○バター ▲牛乳 コンソメ ●米粉 ホホワイトルウ こしょう)	スプーンがつきます。	
16 金	ごはん	信田煮(△信田煮)		547
		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
		どさんこ汁(▲豚肉 □とうもろこし □ぶなしめじ ○じゃがいも ▲みそ ○バター だし)		
19 月	ごはん	いわしのおろし煮(△いわしおろし煮)		532
		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)		666
		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)		
20 火	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 ○ごま油 中華スープ ○でんぷん)		598
		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) ↓		757
		麻婆豆腐(△豆腐 ▲豚ひき肉 □にんじん ■ねぎ □干しいたけ □にんにく □生姜 ▲みそ しょうゆ みりん	スプーンがつきます。	
21 水	ごはん	えびシューマイ(△えびシューマイ)		530
		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)		721
		さつま汁(▲豚肉 ○さつまいも □にんじん △厚揚げ ▲みそ だし)		
22 木	よくかんで食べよう献立 ごはん	ちくわの磯辺揚げ(△ちくわ磯辺揚げ ○油)		562
		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)		769
		ちゃんぽん風スープ(△いか ▲豚肉 □にんじん □玉ねぎ □干しいたけ △花なると ○でんぷん □生姜 しょうゆ 白湯 塩 こしょう)		
23 金	ごはん	県産豚肉カレー(▲豚肉 □にんじん □玉ねぎ ○じゃがいも □にんにく カレールウ ○油)		698
		玉子のベーコン巻き(△玉子のベーコン巻き)		862
		くだもの(■りんご)	スプーンがつきます。	
26 月	ごはん	かぼちゃひき肉フライ(△かぼちゃひき肉フライ ○油)		608
		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)		759
		なめこのみそ汁(□なめこ △豆腐 ■ねぎ ▲みそ だし)		
27 火	コッペパン	あらびきウィンナー(△あらびきウィンナー)		600
		麺入り野菜炒め(○焼きそば麺 □もやし ■キャベツ □にんじん ▲豚肉 ○油 中濃ソース こしょう 塩 中華スープ)		808
		根菜スープ(■大根 □ぶなしめじ □にんじん △ベーコン ブイヨン 塩 こしょう)		
28 水	上小リクエスト献立 わかめごはん	鶏のから揚げ(△とり肉 □生姜 しょうゆ 酒 塩 ○でんぷん ○油)		668
		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)		835
		いもち汁(○いもち △とり肉 □干しいたけ □にんじん ■ねぎ しょうゆ だし)		
29 木	ごはん	にしんの甘露煮(△にしん甘露煮)		490
		おひたし(■キャベツ □ほうれん草 □にんじん □えのきたけ △糸かまぼこ しょうゆ)		614
		おでん(■大根 △結び昆布 △揚げボール △ちくわ □板こんにやく しょうゆ 酒 だし)		
30 金	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)		647
		豆腐炒り(△豆腐 △炒り玉子 □干しいたけ □にんじん □小松菜 △鶏ひき肉 しょうゆ みりん ○さとう ○油 塩)		804
		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)	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。