



日(曜)	献立名			材料名				エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)
	主食	牛乳	おかず (主菜・副菜)	血や肉・骨になる食品	体の調子をととのえる食品	エネルギーのもとになる食品	その他の調味料		
2(月)	挽肉ともやしのあんかけ丼	牛乳	春雨スープ ラムネゼリー	牛乳 豚肉 ソイミート 鶏肉	根しょうが にんにく もやし 干しいたけ ピーマン にんじん たまねぎ チンゲンサイ	精白米 米粒麦 油 砂糖 ごま油 春雨 じゃがいも でん粉 ラムネゼリー	トウバンジャン しょうゆ 塩 こしょう 鶏がらスープ	624	28.1
3(火)	ちらしずし	牛乳	ししゃもの磯辺フライ ほうれん草ともやしのごま和え ひながし	牛乳 油揚げ ししゃも磯辺フライ みそ	にんじん ごぼう もやし かんぼう 干しいたけ れんこん ほうれんそう	精白米 砂糖 油 白ごま ひながし	塩 しょうゆ 酒 酢	609	18.5
4(水)	ソフトフランスパン チョコクリーム	牛乳	クリームシチュー コールスローサラダ	牛乳 鶏肉 脱脂粉乳 チーズ	にんじん たまねぎ ぶなしめじ キャベツ ホールコーン	ソフトフランスパン 油 バター チョコクリーム 小麦粉 じゃがいも コールスロードレッシング	チキンスープストック 塩 こしょう	684	24.9
5(木)	ごはん	牛乳	いかのカリン揚げ 厚揚げともやしの炒め物 みそ汁	牛乳 いか濃粉付き 鶏肉 厚揚げ 煮干し粉 みそ	根しょうが にんにく にんじん もやし 長ねぎ たら だいこん	精白米 油 砂糖 でん粉 刻みふ	みりん しょうゆ 酒 トウバンジャン チキンスープストック	610	25.0
6(金)	バターコッパパン	牛乳	チキンナゲット ポテトサラダ クックル	牛乳 チキンナゲット 鶏肉	にんじん ホールコーン たまねぎ キャベツ パセリ	バターコッパパン じゃがいも マヨネーズ 油 バター	塩 鶏がらスープ チキンスープストック ターメリック こしょう	666	24.7
9(月)	鶏ごぼうめし	牛乳	揚げぎょうざ ひじきのナムル	牛乳 鶏肉 ひじき	根しょうが にんじん ごぼう たまねぎ もやし こまつな	精白米 油 砂糖 餃子 白ごま ごま油	みりん しょうゆ 酒 酢	646	20.9
10(火)	ライスボールパン	牛乳	焼きそば ブルーツココ	牛乳 豚肉	にんじん たまねぎ もやし キャベツ りんご 黄桃	ライスボールパン 油 中華麺 ナタデココ みかんカットゼリー	ウスターソース 中濃ソース 塩 こしょう	690	21.8
11(水)	ごはん 味付けのり	牛乳	あじのびり辛ソースかけ 高菜の油いため みそ汁	牛乳 味付けのり あじ濃粉付き 煮干し粉 豆腐 みそ	にんにく 根しょうが 長ねぎ たかな漬 にんじん たまねぎ チンゲンサイ	精白米 油 ごま油 砂糖	しょうゆ 酢 一味唐辛子 みりん	622	23.0
12(木)	カレーライス	牛乳	福神漬け キャベツとにんじんのサラダ	牛乳 豚肉 チーズ	にんにく 根しょうが にんじん たまねぎ ソニオン キャベツ アップルソース 福神漬け	精白米 米粒麦 油 じゃがいも 大豆バター 小麦粉 中華ドレッシング	カレー粉 鶏がらスープ ポークブイヨン トマトケチャップ 赤ワイン ウスターソース 中濃ソース チャツネ ベーリーフ しょうゆ 塩 こしょう	692	26.0
13(金)	アッピーかき揚げ丼	牛乳	はくさいスープ	牛乳 鶏肉	たまねぎ にんじん 小松菜パウダー はくさい ぶなしめじ 水菜	精白米 さつまいも 小麦粉 油 砂糖	塩 しょうゆ みりん 鶏がらスープ こしょう	626	19.2
16(月)	ごはん	乳酸菌飲料	鶏肉のから揚げ たきぎ和え みそ汁	乳酸菌飲料 鶏肉 竹輪 煮干し粉 みそ	根しょうが にんじん きゅうり もやし たまねぎ こまつな	精白米 でん粉 油 白ごま じゃがいも	しょうゆ 酒	616	23.6
17(火)	こぎつね丼	牛乳	とうもろこしスープ	牛乳 豚肉 油揚げ 鶏肉 卵	にんじん たまねぎ えのきたけ ホールコーン うらごしコーン 長ねぎ	精白米 油 砂糖 でん粉	酒 しょうゆ 塩 鶏がらスープ	640	29.6
18(水)	はちみつパン	牛乳	カレーうどん 大豆とさつま芋の甘辛揚げ	牛乳 豚肉 厚削り節 大豆	にんじん たまねぎ ぶなしめじ 長ねぎ ほうれんそう	はちみつパン 油 砂糖 小麦粉 うどん さつまいも	カレー粉 カレーフレーク しょうゆ 塩 酒	658	22.3
19(木)	わかめごはん	牛乳	コロッケ 野菜炒め	牛乳 わかめ 豚肉 ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ もやし たら	精白米 油 ポテトベース ポテトフレーク 小麦粉 パン粉	塩 こしょう 中濃ソース しょうゆ オイスターソース チキンスープストック	689	21.6
23(月)	メロンパン	牛乳	ミートグラタン シャキシャキサラダ 野菜スープ	牛乳 豚肉 生クリーム チーズ 鶏肉	にんにく にんじん たまねぎ ぶなしめじ トマトピューレ もやし たら キャベツ	メロンパン 油 マカロニ 玉ねぎドレッシング	赤ワイン 塩 こしょう ペシャメルソース 鶏がらスープ しょうゆ	682	28.2
給食回数				15回	3月分平均栄養摂取量			650	23.8
					食事摂取基準			650	19~36

※都合により、献立の変更もあります。※食材の価格変動に応じて、献立を作成しています。 ※アッピー〇〇は小松菜(粉)を使用しています。
 ※ししゃもフライ・きびなご胡麻フライ・カレー濃粉付きは魚卵が含まれる可能性があります。 ※あゆみ〇〇は枝豆(粉)を使用しています。
 ※海産物(わかめ・こんぶ・ひじきなど)はエビやカニが混ざっていることがあります。 ※魚料理には骨が含まれる可能性があります。
 ※ ● マークは世界の料理の日です。エチオピア料理の『クックル』です。



7年間を振り返ってみよう

給食を楽しく食べることができましたか？
自分ができたことに○をつけてみましょう。

手洗いを忘れずにできた 給食の準備を協力してできた

後片付けがきちんとできた はしを正しく使えた

好き嫌いをなく食べた 良い姿勢で食べた

食器ををいねいに扱った

いくつ○がつきましたか。来年度は、ひとつでも○が多くなるようにしましょう。

～中学校給食共同調理場からのお知らせ～
中学校給食を試食してみませんか

保護者や市民の方々に中学校給食を試食し理解を深めていただく取り組みとして、給食試食会を下記の日程で行います。

期日:3月17日(火) 午前11時30分～午後1時
場所:上尾市立中学校給食共同調理場
献立:ごはん・牛乳・魚のごまだれ・青菜と鶏肉の炒め物・みそ汁
定員:25名(先着順)
※令和8年度4月に市内中学校に入学予定の保護者優先
費用:360円
申込み方法:3月6日(金)までに共同調理場に電話でお申し込みください。
TEL048-777-1552

至上尾市民球場(南口)

中学校給食共同調理場

※①3台駐車可(敷地内)
※②5台駐車可

芝川 東中学校 上尾市消防本部