



4月分中学校給食献立予定表(東側)



上尾市教育委員会

2024年

上尾市立中学校給食共同調理場

日	曜	献立名		材 料 名						エネルギー	たんぱく質	
		主食 牛乳	おかず (主菜・副菜)	主に体の組織を作る食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーとなる食品群		調味料	kcal	g
				(1群)たんぱく質	(2群)無機質	(3群)カロテン	(4群)ビタミンC	(5群)炭水化物	(6群)脂質			
10	水	白飯 ◎ 牛乳	鶏肉の和風ソース ◎ もやしの炒め物 ◎ みそ汁	鶏肉 ベーコン 油揚げ 白みそ	牛乳 煮干し粉	人参 には	もやし キャベツ 玉ねぎ	米 でん粉 小麦粉 砂糖	サラダ油	しょうゆ 本みりん 塩 こしょう	855	33.3
11	木	◎ 子どもパン ◎ 牛乳	クリームシチュー ◎ ブロッコリーのソテー ◎ みかんゼリー	豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ	人参 ブロッコリー	玉ねぎ しめじ ホールコーン みかんジュース	子どもパン じゃがいも 小麦粉 砂糖	サラダ油 バター	チキンブイヨン こしょう 塩 アガー	902	33.1
12	金	白飯 ◎ 牛乳	魚の変わりソースかけ ◎ ひじきと野菜の炒め物 ◎ みそ汁	メルルーサでん粉付き 油揚げ 白みそ	牛乳 ひじき 煮干し粉	人参	玉ねぎ ごぼう こんにゃく 大根 長ねぎ	米 砂糖 ふ	サラダ油	塩 パプリカ 辛子 酢 しょうゆ 本みりん 七味唐辛子	796	29.9
15	月	◎ ツイストパン ◎ 牛乳	こんがりポーク ◎ コーンポテト ◎ もやしのスープ	豚肉 鶏肉	牛乳 チーズ	人参 水菜	ホールコーン もやし 玉ねぎ	ツイストパン パン粉 コーンフレーク じゃがいも	マヨネーズ バター	こしょう 塩 チキンブイヨン しょうゆ	869	37.3
16	火	白飯 ◎ 牛乳	春巻 ◎ 切り干し大根の スタミナ炒め ◎ みそ汁	春巻 豚肉 白みそ	牛乳 煮干し粉	には チンゲン菜	にんにく 長ねぎ 切り干し大根 玉ねぎ	米 砂糖	サラダ油 ごま油 ごま	豆板醤 酒 しょうゆ	867	30.0
17	水	◎ ゆでうどん ◎ 牛乳	◎ 肉うどん 笹かまぼこの天ぷら ◎ さつまいものレモン煮	豚肉 油揚げ 笹かまぼこ 鶏卵	牛乳	人参 こまつな	干しいたけ 長ねぎ レモン果汁	ゆでうどん 小麦粉 さつまい 砂糖	サラダ油	厚削り節 本みりん 塩 しょうゆ 白ワイン	831	32.2
18	木	◎ 黒パン ◎ 牛乳	白身魚のトマトソース ◎ シャキシャキサラダ ◎ 白菜と肉団子のスープ	ホキ ハム 豚肉 鶏卵	牛乳	ホールトマト には 人参	玉ねぎ にんにく もやし 根生姜 白菜 長ねぎ	黒パン 砂糖 でん粉 春雨	オリーブ油 サラダ油	塩 酢 しょうゆ こしょう チキンブイヨン	747	37.6
19	金	白飯 ◎ 牛乳	カレー ◎ 海藻サラダ ◎ 福神漬	豚肉	牛乳 チーズ 海藻ミックス	人参	にんにく 根生姜 玉ねぎ 炒め玉ねぎ すりおろしりんご 野菜入りこんにゃく 福神漬	米 じゃがいも 小麦粉 砂糖	サラダ油 バター	塩 しょうゆ カレー粉 こしょう チキンブイヨン ポークブイヨン 赤ワイン ケチャップ 中濃ソース ウスターソース チャツネ ペーリーフ 酢	849	34.7
22	月	◎ はちみつパン ◎ 牛乳	鶏肉の唐揚げ ◎ キャベツと ツナのソテー ◎ 大根のスープ	鶏肉 まぐろ油漬 豚肉	牛乳	人参 水菜	にんにく 根生姜 キャベツ 大根	はちみつパン でん粉 小麦粉	サラダ油	鶏ガラ 塩 しょうゆ こしょう 酒 七味唐辛子	871	34.5
23	火	キムチ チャーハン ◎ 牛乳	◎ いんげんのソテー ◎ じゃがもちスープ チョコレートマフィン	焼き豚 豚肉 鶏肉 鶏卵	牛乳 生クリーム	人参 には さやいんげん ほうれん草	にんにく 長ねぎ 白菜キムチ 根生姜 玉ねぎ	米 いもち 砂糖 小麦粉 チョコレート	サラダ油 ごま油 バター ココア	ベーキングパウダー 塩 酒 チキンブイヨン しょうゆ こしょう 鶏ガラ	893	27.5
24	水	白飯 ◎ 牛乳	ほっけの一夜干し ◎ ぴり辛肉ごぼう ◎ みそ汁	ホッケ 豚肉 高野豆腐 白みそ	牛乳 煮干し粉	人参 江戸菜	にんにく 長ねぎ ごぼう	米 砂糖	サラダ油	しょうゆ 本みりん 豆板醤	748	36.5
25	木	◎ バターコッペ ◎ 牛乳	いかのマリネ ◎ チンゲン菜の炒め物 ◎ スコッチプロス	いかでん粉付き 豚肉	牛乳	人参 チンゲン菜	レモン果汁 玉ねぎ 根生姜 セロリ 大根	バターコッペ 砂糖 大麦 白いんげん豆	サラダ油	酢 白ワイン 塩 こしょう 唐辛子 しょうゆ 鶏ガラ	866	34.2
26	金	白飯 ◎ 牛乳	マーボー豆腐 ◎ 卵とレタスのスープ	豆腐 豚肉 赤みそ 鶏卵	牛乳	人参 には	にんにく 根生姜 玉ねぎ 干しいたけ 長ねぎ レタス	米 砂糖 でん粉	サラダ油 ごま油	チキンブイヨン 塩 しょうゆ 酢 豆板醤 鶏ガラ こしょう	773	34.4
30	火	◎ 黒パン ◎ 牛乳	ハンバーグトマトソース ◎ 春雨サラダ ◎ キャベツのスープ	豚肉 豆腐 鶏卵 ハム 鶏肉	牛乳	人参	玉ねぎ にんにく もやし きゅうり キャベツ 根生姜	黒パン パン粉 砂糖 春雨	サラダ油	酢 しょうゆ 塩 こしょう ナツメグ ケチャップ 中濃ソース 白ワイン 鶏ガラ	808	36.0
給食回数				14回		今月の平均摂取栄養量				834	33.7	
						食事摂取基準				830	27~42	

◎は、自校調理場(サテライトキッチン)で納品及び調理するものです。
※海産物(わかめ・こんぶ・ひじき)は、エビやカニが混ざっていることがあります。

都合により献立の変更がある場合があります。
※江戸菜とは、小松菜の一種です。



ご入学・ご進級おめでとうございます



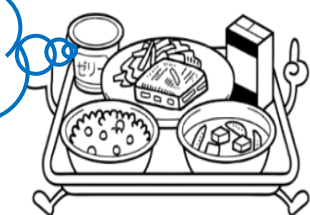
～上尾市の中学校給食～

上尾市の中学校給食は、「共同調理場」と「各学校の給食室」の2つの調理施設で分担して調理をしています。

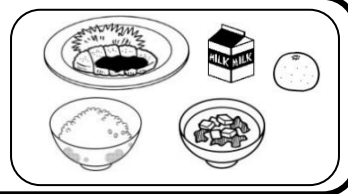
共同調理場では「ご飯と主菜」を作り、各学校の給食室では「副菜と汁物、デザート」などを作っています。

1食分の給食を2ヶ所で調理することによって、適温でバラエティーに富んだ食事を整えることができます。

給食は、**10日から**始まります。



1食分の給食



共同調理場 (センター)

ご飯と主菜



各学校の給食室 (サテライト)

副菜と汁物、デザート類



牛乳(牛乳工場から)

パン(パン工場から)

麺(麺工場から)

この調理方法をとっているのは、上尾市だけ!
日本でただ一つ、「上尾方式」

とも呼ばれる方法です。

