



8・9月分中学校給食献立予定表(東側)



上尾市教育委員会

上尾市立中学校給食共同調理場

2024年

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				
8/27	火	◎ 白飯 ◎ 牛乳	カレー ◎ わかめサラダ ◎ 福神漬 ◎ 梨	豚肉	牛乳 チーズ わかめ	人参 チンゲン菜	にんにく 根生姜 玉ねぎ 炒め玉ねぎ すりおろしりんご 福神漬 梨	米 じゃがいも 小麦粉 砂糖	サラダ油 バター ごま油	カレー粉 ケチャップ 塩 チキンブイオン 赤ワイン ポークブイオン こしょう 中濃ソース ベーリーフ ウスターソース チャツネ しょうゆ 酢 辛子	865	34.9	
28	水	◎ ツイストパン ◎ 牛乳	いかのマリネ ◎ コーンソテー ◎ 青菜のスープ	いかでん粉付き ウインナー 豚肉	牛乳	人参 バセリ 江戸菜	レモン果汁 玉ねぎ ホールコーン	ツイストパン 砂糖	サラダ油 バター	チキンブイオン 塩 こしょう 酢 白ワイン	820	32.6	
29	木	◎ 白飯 ◎ 牛乳	チキンカツ ◎ もやしの炒め物 ◎ みそ汁 ◎ クラスソース	鶏肉 ベーコン 油揚げ 白みそ	牛乳 煮干し粉	人参 にはら	もやし 大根 小ねぎ	米 小麦粉 パン粉	サラダ油	中濃ソース 塩 こしょう しょうゆ	834	40.1	
30	金	◎ 黒パン ◎ 牛乳	魚のマヨネーズ焼き ◎ ブロッコリーのソテー ◎ ABCスープ	ホキ 豚肉	牛乳	ブロッコリー 人参	レモン果汁 玉ねぎ 根生姜 キャベツ	黒パン マカロニ	マヨネーズ サラダ油	こしょう 塩 鶏ガラ しょうゆ	812	32.1	
9/2	月	◎ 白飯 ◎ 牛乳	鶏肉の塩こうじ焼き ◎ ゴーヤチャンプルー ◎ みそ汁	鶏肉 豚肉 豆腐 白みそ	牛乳 煮干し粉	人参 こまつな	根生姜 にんにく 長ねぎ ながり	米 砂糖 でん粉 ふ	サラダ油	塩麹 酒 チキンブイオン 塩 しょうゆ	827	38.9	
3	火	◎ 子どもパン ◎ 牛乳	ヤンニョムフィッシュ ◎ じゃがいもの洋風炒め ◎ チンゲン菜と えのきたけのスープ	モウカザメ澱粉付き ベーコン 豚肉	牛乳	ピーマン 赤ピーマン チンゲン菜	にんにく 玉ねぎ えのきたけ	子どもパン 砂糖 じゃがいも	サラダ油 バター ごま油	チキンブイオン 塩 しょうゆ 酒 こしょう コチジャン ケチャップ 本みりん 酢	798	34.6	
4	水	◎ そぼろご飯 ◎ 牛乳	◎ 人参しりしり ◎ 冬瓜とベーコンの スープ アッピーずんだ カップケーキ	豚肉 鶏肉 まぐろ油漬 ベーコン 鶏卵	牛乳	人参 豆苗	もやし 玉ねぎ 冬瓜 根生姜 えだまめパウダー えだまめ	米 砂糖 麴甘酒 小麦粉	サラダ油	ペーキングパウダー 鶏ガラ 塩 こしょう しょうゆ 酒	775	30.7	
5	木	◎ コッペパン ◎ りんごジャム ◎ 牛乳	チキンのトマト煮 ◎ いんげんのソテー ◎ キャベツのスープ	鶏肉 豚肉	牛乳	ホールトマト トマトピューレ さやいんげん 人参	玉ねぎ しめじ にんにく キャベツ 根生姜	コッペパン じゃがいも りんごジャム	サラダ油	こしょう チキンブイオン ケチャップ 塩 白ワイン ペーリーフ バジル 鶏ガラ	747	41.2	
6	金	◎ 白飯 ◎ 牛乳	豚肉のごまだれかけ ◎ ひじきと野菜の炒め物 ◎ みそ汁	豚肉 油揚げ 白みそ	牛乳 ひじき 煮干し粉	人参 水菜	ごぼう こんにゃく 玉ねぎ	米 でん粉 砂糖	サラダ油 ごま	本みりん 酢 しょうゆ 七味唐辛子	887	36.9	
9	月	◎ ツイストパン ◎ 牛乳	鶏肉のバジルソース ◎ 野菜ソテー ◎ ワンタンスープ	鶏肉 ベーコン 豚肉	牛乳 チーズ	バジルペースト 人参	玉ねぎ キャベツ もやし 根生姜	ツイストパン ワンタンの皮	サラダ油	塩 しょうゆ こしょう 鶏ガラ 白ワイン	859	37.7	
10	火	◎ わかめご飯 ◎ 牛乳	ポテトコロッケ ◎ 切り干し大根の煮物 ◎ みそ汁 ◎ クラスソース	豚肉 油揚げ 白みそ	わかめご飯の素 牛乳 脱脂粉乳 煮干し粉	人参 江戸菜	玉ねぎ にんにく 炒め玉ねぎ 干しいたけ 長ねぎ	米 小麦粉 切り干し大根 ポテトパウダー パン粉 砂糖	サラダ油	塩 こしょう しょうゆ 酒 中濃ソース	876	29.1	
11	水	◎ 中華めん ◎ 牛乳	◎ ちゃんぽん 揚げぎょうざ ◎ スイートポテト	豚肉 イカ ぎょうざ	牛乳 生クリーム	人参	根生姜 もやし 長ねぎ キャベツ	中華めん さつま芋 砂糖	サラダ油 バター	シナモン しょうゆ から白湯 こしょう ウスターソース 塩 酒	905	30.6	
12	木	◎ 白飯 ◎ 牛乳	豚キムチ ◎ 卵とコーンのスープ ◎ フローズンヨーグルト	豚肉 鶏卵	牛乳 わかめ フロズンヨーグルト	にはら	玉ねぎ 長ねぎ 根生姜 白菜キムチ ホールコーン	米 でん粉	サラダ油 ごま油	しょうゆ 酒 塩 鶏ガラ こしょう	812	40.2	
13	金	◎ 黒パン ◎ 牛乳	魚のトマトソースかけ ◎ チンゲン菜と ベーコンの炒め物 ◎ もやしのスープ	メルルーサでん粉付き ベーコン 豚肉	牛乳	ホールトマト チンゲン菜 人参	玉ねぎ にんにく もやし 根生姜	黒パン 砂糖	サラダ油 オリーブ油	白ワイン ケチャップ 塩 こしょう 鶏ガラ しょうゆ	765	31.9	
17	火	◎ 白飯 ◎ 牛乳	春巻 ◎ 豚肉と舞たけの炒め物 ◎ 白玉スープ	春巻 豚肉 鶏肉	牛乳	人参 こまつな	まいたけ こんにゃく 根生姜 玉ねぎ	米 砂糖 白玉もち	サラダ油	鶏ガラ 塩 しょうゆ こしょう 酒 オイスターソース	905	30.8	
18	水	◎ 白飯 ◎ 牛乳	照り焼きハンバーグ ◎ 春雨のピリ辛炒め ◎ みそ汁	ハンバーグ 豚肉 白みそ	牛乳 煮干し粉	人参 にはら 水菜	にんにく 根生姜 長ねぎ 大根	米 砂糖 でん粉 春雨	サラダ油 ごま油	しょうゆ 本みりん 酒 塩 こしょう 豆板醤 オイスターソース	827	30.0	
19	木	◎ ナン ◎ 牛乳	大豆ミート入り キーマカレー ◎ もやしといんげんの サラダ ◎ フルーツゼリー	豚肉 大豆ミート	牛乳 チーズ	人参 ホールトマト さやいんげん	玉ねぎ 根生姜 にんにく 炒め玉ねぎ すりおろしりんご もやし みかん缶 パン缶	ナン 小麦粉 砂糖 梨ゼリー	サラダ油 バター	カレー粉 ウスターソース ケチャップ しょうゆ 赤ワイン 塩 こしょう ガラムマサラ ベーリーフ デミグラスソース チキンブイオン 酢	785	39.8	
20	金	◎ 白飯 ◎ 牛乳	あじのレモン風味 ◎ きんぴらごぼう ◎ みそ汁	アジでん粉付き 白みそ	牛乳 煮干し粉	人参 チンゲン菜	レモン果汁 ごぼう 長ねぎ	米 砂糖 じゃがいも	サラダ油 ごま油 ごま	しょうゆ 本みりん 唐辛子	782	30.6	
24	火	◎ ココア揚げ パン ◎ 牛乳	◎ ウインナーの ケチャップ和え ◎ 野菜とニョッキの スープ	ウインナー 鶏肉	牛乳	人参 バセリ	玉ねぎ セロリ キャベツ	米粉パン 砂糖 ポテトニョッキ 白いんげん豆	サラダ油 ココア	ケチャップ ウスターソース チキンブイオン 塩 こしょう	828	30.6	
30	月	◎ 白飯 ◎ 牛乳	焼き魚 ◎ 麻婆なす ◎ すまし汁 ◎ 冷や奴	サバ 豚肉 赤みそ 豆腐 鶏肉	牛乳	人参 水菜	玉ねぎ 長ねぎ なす にんにく 根生姜 大根 えのきたけ	米 砂糖 でん粉	サラダ油 ごま油	しょうゆ 豆板醤 厚削り節 塩	888	38.5	
給食回数				20回				今月の平均摂取栄養量				830	34.6
								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。					