



10月分中学校給食献立予定表(西側)



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				
1	火	◎ 白飯 ◎ 牛乳	いかのかりん揚げ ◎ 春雨と豆苗の炒め物 ◎ みそ汁	いかでん粉付き 豚肉 白みそ	牛乳 煮干し粉	人参 豆苗 こまつな	干しいたけ 玉ねぎ	米 砂糖 春雨	サラダ油	しょうゆ 酒 こしょう オイスターソース 塩	753	27.4	
2	水	◎ メロンパン ◎ 牛乳	マカロニグラタン ◎ キャベツのサラダ ◎ もやしのスープ	鶏肉 豚肉	牛乳 生クリーム チーズ	人参	玉ねぎ しめじ キャベツ もやし	メロンパン マカロニ 砂糖	サラダ油 バター	チキンブイヨン 塩 こしょう しょうゆ 酢 辛子 ペシャメルソース 白ワイン	827	35.1	
3	木	◎ 白飯 ◎ 牛乳	鶏肉の唐揚げ ◎ ひじきとツナの炒り煮 ◎ 田舎汁	鶏肉 まぐろ油漬 生揚げ 白みそ	牛乳 ひじき 煮干し粉	人参	にんにく 根生姜 ホールコーン 大根 ごぼう こんにゃく	米 でん粉 小麦粉 砂糖	サラダ油	酒 しょうゆ 七味唐辛子	908	34.8	
4	金	◎ 白飯 ◎ 牛乳	カレー ◎ ブロッコリーのサラダ ◎ 福神漬	豚肉	牛乳 チーズ	人参 ブロッコリー	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	米 じゃがいも 小麦粉 砂糖	サラダ油 バター	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 ウスターソース 中濃ソース チャツネ ベーリーフ 塩 しょうゆ 酢	874	36.2	
7	月	◎ 白飯 ◎ 牛乳	和風ハンバーグ ◎ 青菜の炒め物 ◎ むらくも汁	ハンバーグ 白みそ 鶏卵	牛乳	こまつな 人参 水菜	根生姜 長ねぎ	米 砂糖 でん粉	サラダ油 ごま油	しょうゆ 塩 厚削り節 本みりん 唐辛子	775	28.0	
8	火	◎ 黒パン ◎ 牛乳	白身魚のマリネ ◎ シャキシャキサラダ ◎ 白玉入りスープ	メルルーサでん粉付き 豚肉	牛乳	人参 いら 豆苗	レモン果汁 玉ねぎ もやし 長ねぎ 根生姜	黒パン 砂糖 白玉もち	サラダ油 ごま油 ごま	酢 白ワイン 塩 こしょう 鶏ガラ しょうゆ	853	31.9	
9	水	◎ ドライカレー ◎ ホワイトソース ◎ 牛乳	◎ 海藻サラダ	豚肉 鶏肉	牛乳 生クリーム 海藻ミックス	人参	にんにく 根生姜 玉ねぎ しめじ 野菜入りこんにゃく	米 小麦粉 砂糖	サラダ油 バター	塩 酢 しょうゆ 辛子 チキンブイヨン こしょう カレー粉 酒 ターメリック	782	29.7	
10	木	◎ 栗おこわ ◎ 牛乳	ほっけの一夜干し ◎ 切り干し大根の煮物 ◎ みそ汁	ホッケ 油揚げ 白みそ	牛乳 煮干し粉	人参	切り干し大根 干しいたけ もやし 小ねぎ	米 もち米 栗 砂糖 麩	サラダ油	しょうゆ 酒 塩 だし昆布 厚削り節 本みりん	762	32.4	
11	金	◎ 厚切り食パン ◎ いちごジャム ◎ 牛乳	チキンイタリアン ◎ 野菜ソテー ◎ 春雨のスープ	鶏肉 ベーコン 豚肉	牛乳	人参 いら	玉ねぎ キャベツ 根生姜	食パン でん粉 小麦粉 砂糖 春雨 いちごジャム	サラダ油	ケチャップ 中濃ソース 塩 こしょう 鶏ガラ しょうゆ	852	34.8	
15	火	◎ 白飯 ◎ 牛乳	焼き魚 ◎ きんぴらごぼう ◎ みそ汁	サバ 白みそ	牛乳 煮干し粉	人参 江戸菜	ごぼう 玉ねぎ えのきたけ	米 砂糖	サラダ油 ごま油 ごま	しょうゆ 本みりん 唐辛子	832	29.5	
16	水	◎ 子どもパン ◎ 牛乳	ポテトコロッケ ◎ キャベツと ウインナーの炒め物 ◎ 大根のスープ ◎ グラスソース	豚肉 ウインナー 鶏肉	牛乳 脱脂粉乳	人参 水菜	玉ねぎ キャベツ 根生姜 大根	子どもパン ポテトサラダベース ポテトパウダー 小麦粉 パン粉	サラダ油	中濃ソース 鶏ガラ 塩 しょうゆ こしょう	867	30.1	
17	木	◎ 白飯 ◎ 牛乳	スタミナ焼肉 ◎ みそ汁 ◎ りんご	豚肉 白みそ	牛乳 煮干し粉	人参 いら チンゲン菜	にんにく 根生姜 玉ねぎ りんご	米 砂糖 でん粉 さつまいも	サラダ油	酒 しょうゆ 塩 本みりん	813	37.2	
18	金	◎ バターコッペ ◎ 牛乳	チキン デミグラスソースかけ ◎ 春雨サラダ ◎ 野菜スープ	鶏肉 ハム 豚肉	牛乳	人参 豆苗	にんにく 玉ねぎ もやし きゅうり キャベツ 根生姜	バターコッペ 砂糖 春雨	サラダ油	鶏ガラ 塩 こしょう 酢 しょうゆ デミグラスソース 赤ワイン ケチャップ	845	34.8	
21	月	◎ 白飯 ◎ 牛乳	豚肉のねぎソースかけ ◎ 筑前煮 ◎ みそ汁	豚肉 鶏肉 白みそ	牛乳 煮干し粉	人参 さやいんげん こまつな	長ねぎ こんにゃく ごぼう 干しいたけ れんこん 大根	米 でん粉 砂糖	サラダ油 ごま油	酢 しょうゆ 厚削り節 酒 本みりん	893	39.3	
22	火	◎ はちみつパン ◎ 牛乳	鶏肉のマヨネーズ焼き ◎ ブロッコリーのソテー ◎ ワンタンスープ	鶏肉 豚肉	牛乳	ブロッコリー 人参 いら	玉ねぎ もやし 根生姜	はちみつパン ワンタンの皮	マヨネーズ バター サラダ油	塩 こしょう 粒マスタード しょうゆ 鶏ガラ	851	34.4	
23	水	◎ ゆでうどん ◎ 牛乳	◎ きつねうどん ◎ 大学芋 ◎ いんげんの炒め物	豚肉 油揚げ	牛乳	人参 ほうれん草 さやいんげん	干しいたけ 長ねぎ 根生姜	ゆでうどん さつま芋 砂糖	サラダ油	塩 しょうゆ 厚削り節 本みりん	871	27.0	
24	木	◎ バターロール ◎ 牛乳	魚のバジル焼き ◎ きりぼしナポリタン ◎ 野菜のスープ煮	ホキ ウインナー 豚肉	牛乳	バジルペースト 人参 パセリ	玉ねぎ 切り干し大根 セロリ キャベツ	バターロール 砂糖 じゃがいも 白いんげん豆	オリーブ油	しょうゆ ケチャップ 白ワイン 塩 こしょう チキンブイヨン	792	34.9	
25	金	◎ 白飯 ◎ 牛乳	唐揚げと野菜の 炒め物 ◎ みそ汁	鶏肉 白みそ	牛乳 煮干し粉	人参 ビーマン 水菜	根生姜 たけのこ 玉ねぎ 干しいたけ	米 でん粉 小麦粉 砂糖	サラダ油	塩 酒 チキンブイヨン 酢 しょうゆ	885	31.3	
28	月	◎ 白飯 ◎ 牛乳	あじのレモン風味 ◎ 卵の花和え ◎ みそ汁	アジでん粉付き 油揚げ おから 白みそ	牛乳 煮干し粉	こまつな 人参 いら	レモン果汁 長ねぎ こんにゃく かぶ	米 砂糖	サラダ油	厚削り節 酒 しょうゆ	779	32.0	
29	火	◎ ツイストパン ◎ 牛乳	チキントのマトソース ◎ じゃがいもの洋風炒め ◎ 青菜のスープ	鶏肉 ベーコン 豚肉	牛乳	ビーマン 赤ビーマン 江戸菜	玉ねぎ しめじ	ツイストパン 砂糖 じゃがいも	サラダ油 バター	チキンブイヨン 塩 こしょう ケチャップ 中濃ソース 白ワイン	781	34.1	
30	水	◎ 白飯 ◎ 牛乳	八宝菜 ◎ レタスのスープ ◎ みかんゼリー	豚肉 イカ エビ うずら卵 鶏肉	牛乳	ビーマン 人参	根生姜 玉ねぎ たけのこ 白菜 干しいたけ レタス みかんジュース	米 でん粉 砂糖	サラダ油 ごま油	アガー 酒 塩 こしょう チキンブイヨン オイスターソース 鶏ガラ	785	34.1	
31	木	◎ 黒パン ◎ 牛乳	鶏肉の香味焼き ◎ バターコーン ◎ キャベツの クリームスープ	鶏肉 豚肉	牛乳 チーズ	パセリ 人参	ホールコーン 玉ねぎ しめじ キャベツ	黒パン 砂糖 米粉	サラダ油 バター	塩 こしょう カレー粉 しょうゆ 酒 チキンブイヨン	871	37.5	
給食回数				22回				今月の平均摂取栄養量				830	33.0
								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。				都合により献立の変更がある場合があります。									
※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。				※江戸菜とは、小松菜の一種です。									