11月分中学校給食献立予定表（西側）

2024年

上尾市教育委員会
上尾市立中学校給食共同調理場

日	曜	献立名：主食 牛乳	献立名：おかず（主菜・副菜）	材料名：主に体の組織を作る食品群 (1群)たんぱく質	(2群)無機質	主に体の調子を整える食品群 (3群)カロテン	(4群)ビタミンC	主にエネルギーとなる食品群 (5群)炭水化物	(6群)脂質	調味料	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	金	**上尾市産米ごはん** ◎ 牛乳	いかの南蛮ソースかけ ◎ 青菜のひじき炒め ◎ みそ汁	いかでん粉付き かつお節　油揚げ 白みそ	牛乳 ひじき 煮干し粉	人参　こまつな	長ねぎ　にんにく 根生姜　大根 えのきたけ ごぼう　こんにゃく	**上尾市産米** 砂糖 里芋	サラダ油 ごま油 ごま	しょうゆ　酢 唐辛子　本みりん	824	30.6
5	火	**上尾市産米ごはん** ◎ 牛乳	鶏肉の照り焼き ◎ 小松菜とワカメのごま酢 ◎ みそ汁 ◎ **彩の国納豆**	鶏肉　白みそ　**納豆**	牛乳 わかめ 煮干し粉	こまつな　水菜	根生姜　もやし 長ねぎ	**上尾市産米** 砂糖 でん粉 ふ	サラダ油 ごま油 ごま	しょうゆ　本みりん 酒　酢	804	35.9
6	水	◎ ツイストパン ◎ 牛乳	魚のノルウェーソース ◎ 春雨の炒め物 ◎ 白菜とえのきたけのスープ	モウカザメ澱粉付き 豚肉　鶏肉	牛乳	人参　にら	もやし　玉ねぎ 白菜 えのきたけ 根生姜	ツイストパン 砂糖 春雨	サラダ油	ケチャップ　鶏ガラ 塩　酒　こしょう ウスターソース 白ワイン　しょうゆ チキンブイヨン	793	33.6
7	木	◎ **白飯** ◎ 牛乳	カレー ◎ キャベツのサラダ ◎ 福神漬	豚肉	牛乳 チーズ	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 キャベツ　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　酢 ポークブイヨン　塩 赤ワイン　辛子 ケチャップ ウスターソース 中濃ソース チャツネ　しょうゆ ベーリーフ	881	35.3
8	金	◎ はちみつパン ◎ 牛乳	チキンカツ ◎ ほうれん草と ベーコンのソテー ◎ かぶのスープ ◎ クラスソース	鶏肉　ベーコン　豚肉	牛乳	ほうれん草 人参	しめじ　玉ねぎ かぶ 根生姜	はちみつパン 小麦粉 パン粉	サラダ油	塩　こしょう 中濃ソース 鶏ガラ　しょうゆ	832	41.6
11	月	**【小・中統一献立】** **上尾市産米ごはん** ◎ 牛乳	**サバ深谷ねぎ香り焼き** ◎ れんこんの炒め物 ◎ **のらぼう菜のみそ汁**	**サバ深谷ねぎ香り漬け** 豚肉　油揚げ 白みそ	牛乳 煮干し粉	さやいんげん 人参 **のらぼう菜**	れんこん にんにく 玉ねぎ	**上尾市産米** 砂糖 でん粉	サラダ油	酒　しょうゆ	876	36.6
12	火	**アッピー緑茶** **揚げパン** ◎ 牛乳	◎ ウインナーと コーンのソテー ◎ ニョッキのトマトスープ	ウインナー　豚肉	牛乳	**上尾市産** **緑茶パウダー** 人参 チンゲン菜 ホールトマト トマトピューレー	ホールコーン 玉ねぎ 根生姜	米粉パン　砂糖 ポテトニョッキ	サラダ油 バター	鶏ガラ　塩 こしょう	804	27.1
13	水	**上尾市産米ごはん** ◎ 牛乳	大豆ミート入り マーボー豆腐 ◎ 春雨のスープ ◎ みかん	豆腐　豚肉 大豆ミート 赤みそ 鶏肉	牛乳	人参　にら 水菜	にんにく 玉ねぎ　根生姜 干ししいたけ 長ねぎ　みかん	**上尾市産米** 砂糖 でん粉 春雨	サラダ油 ごま油	チキンブイヨン しょうゆ　酢 豆板醤　塩 鶏ガラ	821	34.1
15	金	◎ ライスボールパン ◎ 牛乳	皮付きポテトの チーズ焼き ◎ ブロッコリーのサラダ ◎ 大根のスープ	ベーコン　白みそ 鶏肉	牛乳 チーズ	**ブロッコリー** 人参 豆苗	玉ねぎ　大根	ライスボールパン 皮つきポテト 砂糖	サラダ油 バター	チキンブイヨン　塩 しょうゆ　こしょう ベシャメルソース 酢	879	32.5
18	月	◎ **白飯** ◎ 牛乳	ヤンニョムポーク ◎ 野菜ソテー ◎ 豆腐と卵のスープ	豚肉　まぐろ油漬 豆腐　鶏卵	牛乳	人参 チンゲン菜 水菜	にんにく　玉ねぎ 根生姜　長ねぎ	**米**　でん粉 砂糖	サラダ油	コチジャン　塩 こしょう　ケチャップ 酒　本みりん　酢 しょうゆ　鶏ガラ	868	35.5
19	火	**上尾市産米ごはん** ◎ 牛乳	鶏肉の塩こうじ焼き ◎ きんぴらごぼう ◎ みそ汁	鶏肉　白みそ	牛乳 煮干し粉	人参　ほうれん草	ごぼう　玉ねぎ しめじ	**上尾市産米** 砂糖	サラダ油 ごま油 ごま	塩麹　酒　しょうゆ 本みりん 唐辛子	767	31.3
20	水	**かてめし** ◎ 牛乳	鰆の西京焼き ◎ 里芋のそぼろ煮 ◎ 沢煮椀	油揚げ　高野豆腐 サワラ　白みそ　鶏肉 豚肉	こんぶ 牛乳 ヨーグルト	人参	ごぼう　えだまめ 根生姜　たけのこ 長ねぎ　ずいき 干ししいたけ 大根	**上尾市産米** 砂糖 でん粉　里芋	サラダ油	本みりん　酒 厚削り節 しょうゆ　塩	789	38.6
21	木	◎ バターコッペ ◎ 牛乳	ボルシチ ◎ シャキシャキサラダ ◎ すりおろしりんごゼリー	豚肉	牛乳 生クリーム	人参 ホールトマト トマトピューレー パセリ にら	玉ねぎ　キャベツ にんにく　もやし りんごジュース すりおろしりんご	バターコッペ じゃがいも 砂糖	バター サラダ油	赤ワイン　酢　辛子 ケチャップ チキンブイヨン　塩 しょうゆ こしょう ベーリーフ　アガー	868	31.6
22	金	**上尾市産米ごはん** ◎ 牛乳	魚の変わりソースかけ ◎ いんげんの炒め物 ◎ **アッピー小松菜入り** **すいとん**	メルルーサでん粉付き 鶏肉	牛乳	さやいんげん 人参　こまつな **上尾市産** **小松菜パウダー**	玉ねぎ　根生姜 大根 ごぼう	**上尾市産米** 砂糖 米粉　小麦粉	サラダ油	塩　パプリカ　辛子 酢　しょうゆ 本みりん　厚削り節	772	28.2
25	月	◎ 黒パン ◎ 牛乳	アリゾナチキン ◎ もやしの炒め物 ◎ 白菜スープ	鶏肉　ベーコン　豚肉	牛乳	人参　にら 水菜	にんにく　もやし 根生姜　玉ねぎ 白菜	黒パン　砂糖	サラダ油	こしょう　塩　鶏ガラ 一味唐辛子 しょうゆ　ケチャップ 赤ワイン 中濃ソース	790	35.0
26	火	**上尾市産米ごはん** ◎ 牛乳	**ゼリーフライ** ◎ 豚肉と舞たけの炒め物 ◎ みそ汁 ◎ クラスソース	おから　鶏卵　豚肉 白みそ	牛乳 煮干し粉	人参 チンゲン菜	玉ねぎ　長ねぎ まいたけ こんにゃく えだまめ	**上尾市産米** 砂糖 ポテトサラダベース 小麦粉　パン粉	サラダ油	しょうゆ　酒 オイスターソース 塩　こしょう 中濃ソース	828	28.1
27	水	◎ 中華めん ◎ 牛乳	◎ キムチみそラーメン 揚げぎょうざ ◎ スイートポテト	豚肉　白みそ ぎょうざ	牛乳 生クリーム	人参　にら	にんにく　根生姜 白菜キムチ 長ねぎ	中華めん でん粉 さつま芋　砂糖	サラダ油 ごま油 バター	チキンブイヨン しょうゆ こしょう　塩 シナモン	908	30.9
28	木	**上尾市産米ごはん** ◎ 牛乳	魚の和風マヨネーズ焼き ◎ 切り干し大根の スタミナ炒め ◎ 江戸菜のスープ	シルバー　豚肉　鶏肉	牛乳	にら　江戸菜	玉ねぎ　にんにく 長ねぎ　根生姜 切り干し大根	**上尾市産米** 砂糖	サラダ油 マヨネーズ ごま油 ごま	鶏ガラ　塩　こしょう 酒　しょうゆ 豆板醤	810	36.3
29	金	◎ 子どもパンスライス ◎ 牛乳	メンチカツ ◎ ブロッコリーのソテー ◎ ABCスープ ◎ クラスソース	豚肉　鶏卵 ウインナー	牛乳	**ブロッコリー** 人参 にら	玉ねぎ　根生姜 キャベツ	子どもパン　パン粉 小麦粉　マカロニ	サラダ油 バター	塩　こしょう　鶏ガラ しょうゆ 中濃ソース ナツメグ	863	34.2
給食回数						19回		今月の平均摂取栄養量			830	33.5
								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。

埼玉県のマスコット
「コバトン」

彩の国ふるさと学校給食月間

*献立表の中の太字は、郷土料理や埼玉県産、上尾市産の食材になります。

11日は、小学校と中学校で同じ献立を実施します。
ぜひ、ご家庭で給食について話をしてみてください。

上尾市産の食材

*上尾市内で収穫した **新米** を使用

*上尾市産の **緑茶パウダー、小松菜パウダー** を使用

・12日（火）の「アッピー緑茶揚げパン」
・22日（金）の「アッピー小松菜入りすいとん」