



2025年

# 4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

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	木	白飯 ◎ 牛乳	鶏肉の唐揚げ ◎ 小松菜の煮びたし ◎ みそ汁	鶏肉 かつお節 白みそ	牛乳 煮干し粉	人参 こまつな	にんにく 根生姜 えのきたけ 玉ねぎ	米 でん粉 小麦粉 砂糖 じゃがいも	サラダ油	しょうゆ 酒	844	31.4
11	金	◎ フラワー ロール ◎ 牛乳	マカロニグラタン ◎ 白菜とコーンのサラダ ◎ わかめスープ	鶏肉 豚肉	牛乳 生クリーム チーズ わかめ	人参	玉ねぎ しめじ 白菜 ホールコーン	フラワーロール マカロニ 砂糖	サラダ油 バター	ベシヤメルソース 塩 白ワイン こしょう 酢 しょうゆ チキンブイオン	797	39.0
14	月	キムチ チャーハン ◎ 牛乳	◎ 人参しりしり ◎ トックススープ チョコカップケーキ	焼き豚 豚肉 まぐろ油漬 鶏肉 鶏卵	牛乳	人参 なら	にんにく 長ねぎ 白菜キムチ もやし 根生姜 大根 干しいたけ	米 トック 麴甘酒 砂糖 小麦粉 チョコレート	サラダ油 ごま油	塩 酒 チキンブイオン しょうゆ こしょう 鶏ガラ ペーキングパウダー	858	29.4
15	火	◎ パターコッペ ◎ 牛乳	魚のトマトソースかけ ◎ いんげんのソテー ◎ キャベツと ウインナーのスープ	ホキでん粉付き ウインナー	牛乳	ホールトマト さやいんげん 人参	玉ねぎ にんにく 根生姜 キャベツ	パターコッペ 砂糖	サラダ油 オリーブ油 バター	鶏ガラ 塩 こしょう 白ワイン ケチャップ	817	31.0
16	水	白飯 ◎ 牛乳	照り焼きハンバーグ ◎ 春雨のオイスター炒め ◎ みそ汁	豚肉 豆腐 鶏肉 白みそ	牛乳 煮干し粉	人参 なら チンゲン菜	玉ねぎ 干しいたけ	米 パン粉 でん粉 春雨 ふ	サラダ油	酒 こしょう しょうゆ オイスターソース 塩 ナツメグ 本みりん ポークブイオン	785	34.6
17	木	◎ 子どもパン ◎ 牛乳	チキンこんがり焼き ◎ ほうれん草と ベーコンのソテー ◎ もやしのスープ	鶏肉 ベーコン 豚肉	牛乳 チーズ	ほうれん草 人参 水菜	もやし 玉ねぎ	子どもパン パン粉 コーンフレーク	マヨネーズ サラダ油	チキンブイオン 塩 こしょう しょうゆ	789	42.0
18	金	白飯 ◎ 牛乳	カレー ◎ キャベツのサラダ ◎ 福神漬	豚肉 白みそ	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 塩 チキンブイオン 赤ワイン ポークブイオン 酢 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 しょうゆ	873	35.3
21	月	◎ ツイストパン ◎ 牛乳	チキンのマリネ ◎ ブロッコリーのソテー ◎ ミネストローネスープ	鶏肉 豚肉	牛乳	人参 ブロッコリー ホールトマト トマトピューレー	レモン果汁 玉ねぎ セロリ	ツイストパン でん粉 小麦粉 砂糖 マカロニ	サラダ油 バター	塩 こしょう 酢 チキンブイオン 白ワイン	816	37.1
22	火	白飯 ◎ 牛乳	焼き魚 ◎ 切り干し大根の 中華炒め ◎ みそ汁	サバ 豚肉 油揚げ 白みそ	牛乳 煮干し粉	人参 なら こまつな	根生姜 切り干し大根	米	サラダ油 ごま油	本みりん しょうゆ オイスターソース	847	33.4
23	水	◎ 中華めん ◎ 牛乳	◎ わかめラーメン 揚げぎょうざ ◎ 青菜とチキンの炒め物	豚肉 焼き豚 ぎょうざ 鶏肉	牛乳 わかめ	人参 チンゲン菜	根生姜 にんにく 長ねぎ	中華めん	サラダ油	塩麹 塩 こしょう チキンブイオン しょうゆ	808	31.9
24	木	白飯 ◎ 牛乳	いかの 変わりソースかけ ◎ おかか炒め ◎ さつま汁	いかでん粉付き かつお節 豚肉 白みそ	牛乳 煮干し粉	人参	玉ねぎ キャベツ もやし ごぼう 大根	米 砂糖 さつまいも	サラダ油	オイスターソース 塩 しょうゆ パプリカ 辛子 酢	837	32.7
25	金	◎ 黒パン ◎ 牛乳	ポトフ ◎ コーンソテー ◎ すりおろしりんごゼリー	鶏肉 ベーコン ウインナー	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ セロリ キャベツ しめじ ホールコーン りんごジュース すりおろしりんご	黒パン じゃがいも 砂糖	サラダ油 バター	塩 こしょう アガー ペーリーフ チキンブイオン	891	33.2
28	月	白飯 ◎ 牛乳	あじのかば焼き ◎ 五目きんぴら ◎ みそ汁	アジでん粉付き さつま揚げ 高野豆腐 白みそ	牛乳 煮干し粉	人参 江戸菜	ごぼう 干しいたけ こんにゃく	米 砂糖	サラダ油 ごま	しょうゆ 本みりん	794	33.8
30	水	◎ 子どもパン ◎ 牛乳	チキンのトマトソース ◎ キャベツと ツナのソテー ◎ ニョッキのスープ	鶏肉 まぐろ油漬 豚肉	牛乳	人参 ビーマン 水菜	玉ねぎ キャベツ 根生姜	子どもパン 砂糖 ポテトニョッキ	サラダ油	鶏ガラ しょうゆ 塩 こしょう ケチャップ 中濃ソース 白ワイン	872	37.9
給食回数				14回				今月の平均摂取栄養量			831	34.5
								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。□

## 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るようになっています。



給食は、10日から  
始まります

各校の給食室

副菜や汁物、デザート等

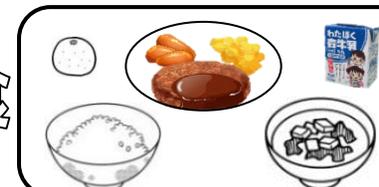


共同調理場

ご飯と主菜



1食分の給食



牛乳(牛乳工場から)  
パン(パン工場から)  
麺(麺工場から)

このような給食を  
提供しているのは日本で  
も上尾市だけです。

