



5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

2025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	木	◎ 黒パン ◎ 牛乳	皮付きポテのチーズ焼き ◎ シャキシャキサラダ ◎ ABCスープ	ベーコン 豚肉	牛乳 チーズ	にら 人参 水菜	玉ねぎ もやし キャベツ	黒パン 皮つきポテト 砂糖 マカロニ	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 ベシメルソース	892	32.6
2	金	白飯 ◎ 牛乳	魚のごまだれかけ ◎ ひじきと野菜の炒め物 ◎ みそ汁	モウカザメ鰾粉付き 油揚げ 白みそ	牛乳 ひじき 煮干し粉	人参 チンゲン菜	ごぼう こんにゃく 玉ねぎ	米 砂糖	サラダ油 ごま	本みりん 酢 しょうゆ	818	32.4
7	水	◎ ツイストパン ◎ 牛乳	鶏肉のソース焼き ◎ 春雨サラダ ◎ せん切り野菜と いものスープ	鶏肉 ハム 豚肉	牛乳	人参 水菜	もやし きゅうり 根生姜 玉ねぎ	ツイストパン 春雨 砂糖 じゃがいも	サラダ油	酢 しょうゆ 塩 鶏ガラ こしょう 中濃ソース ウスターソース 酒	813	33.4
8	木	白飯 ◎ 牛乳	大豆ミート入りドライカレー ◎ 大根のスープ	豚肉 大豆ミート 鶏肉	牛乳 チーズ	人参 ホールトマト	玉ねぎ 根生姜 にんにく 小ねぎ 炒め玉ねぎ 大根 すりおろしりんご	米 小麦粉	サラダ油 バター	ケチャップ 鶏ガラ 塩 ガラムマサラ しょうゆ デミグラスソース こしょう チキンブイヨン 赤ワイン カレー粉 ベーリーフ ウスターソース	748	34.0
9	金	◎ コッペパン スライス ◎ 牛乳	アジフライ ◎ ゆでキャベツ ◎ じゃがもちスープ ◎ パックケチャップ	アジ 鶏卵 鶏肉	牛乳	人参 水菜	キャベツ 玉ねぎ えのきたけ	コッペパン 小麦粉 パン粉 いももち	サラダ油	チキンブイヨン 塩 しょうゆ こしょう ケチャップ	780	36.8
12	月	白飯 ◎ 牛乳	鶏肉の和風ソース ◎ ぶり辛肉ごぼう ◎ みそ汁	鶏肉 豚肉 白みそ	牛乳 煮干し粉	人参 こまつな	にんにく 長ねぎ ごぼう こんにゃく	米 でん粉 小麦粉 砂糖 ふ	サラダ油 ごま油	しょうゆ 本みりん 豆板醤	910	35.6
13	火	ココア揚げパン ◎ 牛乳	◎ ウインナーと コーンのソテー ◎ キャベツのクリームスープ	ウインナー 鶏肉	牛乳 チーズ	人参	ホールコーン 玉ねぎ キャベツ しめじ	米粉パン 砂糖 米粉	サラダ油 ココア バター	塩 こしょう チキンブイヨン	788	27.7
14	水	白飯 ◎ 牛乳	みそだれハンバーグ ◎ 高菜の油炒め ◎ けんちん汁	ハンバーグ 白みそ 豚肉 豆腐 油揚げ	牛乳	人参 高菜漬	干しいたけ こんにゃく 大根 ごぼう 長ねぎ	米 砂糖 でん粉 里芋	サラダ油	しょうゆ 本みりん 厚削り節 塩	828	31.9
15	木	◎ 厚切り食パン ◎ 黒豆きなこ クリーム ◎ 牛乳	いかの イタリアンソースかけ ◎ キャベツのサラダ ◎ スコッチブロス	いかでん粉付き 豚肉	牛乳	人参	キャベツ 玉ねぎ セロリ 大根	食パン 砂糖 大麦 白いんげん豆 黒豆きなこクリーム	サラダ油	チキンブイヨン 塩 こしょう ケチャップ 中濃ソース 酢 しょうゆ	845	35.5
16	金	たけのこご飯 ◎ 牛乳	焼き魚 ◎ 小松菜のオイスター炒め ◎ みそ汁	油揚げ サバ 豚肉 白みそ	牛乳 煮干し粉	人参 こまつな 水菜	たけのこ 根生姜 玉ねぎ	米 砂糖	サラダ油	しょうゆ 酒 こしょう 塩 オイスターソース だし昆布 厚削り節 本みりん	815	33.0
19	月	◎ はちみつパン ◎ 牛乳	チキンデミグラスソースかけ ◎ ブロッコリーのソテー ◎ レタスのスープ	鶏肉 豚肉	牛乳	ブロッコリー 人参	にんにく 玉ねぎ レタス 根生姜	はちみつパン 砂糖	サラダ油 バター	鶏ガラ 塩 こしょう デミグラスソース 赤ワイン ケチャップ しょうゆ	765	33.9
20	火	白飯 ◎ 牛乳	豚肉のねぎソースかけ ◎ 春雨の炒め物 ◎ みそ汁	豚肉 鶏肉 油揚げ 白みそ	牛乳 煮干し粉	人参 にら	長ねぎ もやし キャベツ 玉ねぎ	米 でん粉 砂糖 春雨	サラダ油 ごま油	酢 しょうゆ チキンブイヨン 塩 こしょう	872	37.3
21	水	白飯 ◎ 牛乳	春巻 ◎ 切り干し大根の スタミナ炒め ◎ 江戸菜のスープ	春巻 豚肉 鶏肉	牛乳	人参 江戸菜	にんにく 長ねぎ 切り干し大根 玉ねぎ 根生姜	米 砂糖	サラダ油 ごま油 ごま	豆板醤 酒 しょうゆ 鶏ガラ 塩 こしょう	852	29.5
22	木	◎ バターコッペ ◎ 牛乳	魚のマヨネーズ焼き ◎ チンゲン菜と ウインナーの炒め物 ◎ もやしのスープ	ホキ ウインナー 鶏肉	牛乳	チンゲン菜 人参	レモン果汁 玉ねぎ もやし 根生姜	バターコッペ	マヨネーズ サラダ油	鶏ガラ 塩 こしょう しょうゆ	832	32.6
23	金	白飯 ◎ 牛乳	カレー ◎ 海藻サラダ ◎ 福神漬	豚肉 白みそ	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	カレー粉 こしょう チキンブイヨン 赤ワイン ポークブイヨン チャツネ ケチャップ 中濃ソース ウスターソース しょうゆ ベーリーフ 塩 酢	860	34.7
26	月	◎ 子どもパン ◎ 牛乳	ポテトコロッケ ◎ キャベツとツナのソテー ◎ 春雨のスープ ◎ クラスソース	豚肉 まぐろ油漬	牛乳 脱脂粉乳	人参 水菜	玉ねぎ キャベツ 根生姜 えのきたけ	子どもパン 小麦粉 ポテトサラダベース ポテトパウダー パン粉 春雨	サラダ油	塩 こしょう 中濃ソース 鶏ガラ しょうゆ	893	32.1
27	火	白飯 ◎ 牛乳	ほっけの一夜干し ◎ じゃがいもと 高野豆腐の煮物 ◎ みそ汁	ホッケ 豚肉 高野豆腐 白みそ	牛乳 煮干し粉	人参 さやいんげん	玉ねぎ しらたき 大根 長ねぎ	米 じゃがいも 砂糖	サラダ油	酒 本みりん しょうゆ 厚削り節	757	35.4
28	水	◎ ゆでうどん ◎ 牛乳	◎ 肉うどん ◎ お好み焼き ◎ クラスソース ◎ ぶどう豆	豚肉 イカ かつお節 鶏卵 大豆	牛乳 小エビ あおのり	人参	ごぼう 干しいたけ 長ねぎ キャベツ	ゆでうどん 小麦粉 長芋 砂糖	サラダ油	厚削り節 本みりん 塩 しょうゆ 中濃ソース	831	36.6
29	木	◎ ツイストパン ◎ 牛乳	ヤンニョムチキン ◎ ナムル ◎ かぶのスープ	鶏肉 豚肉	牛乳	ほうれん草 人参	にんにく もやし 玉ねぎ かぶ 根生姜	ツイストパン でん粉 小麦粉 砂糖	サラダ油 ごま ごま油	コチジャン ケチャップ 酒 本みりん 酢 しょうゆ 塩 鶏ガラ こしょう	901	34.0
30	金	白飯 ◎ 牛乳	スタミナ焼肉 ◎ 卵とコーンのスープ ◎ ミルクゼリー	豚肉 鶏卵	牛乳 わかめ	人参 にら	にんにく 根生姜 玉ねぎ ホールコーン	米 砂糖 でん粉	サラダ油	酒 しょうゆ 塩 本みりん アガー チキンブイヨン こしょう	833	39.9
給食回数						20回		今月の平均摂取栄養量			832	33.9
								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。□						