



## 5月分中学校給食献立予定表 (東側)

2025年



上尾市教育委員會  
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<br>kcal   | たんぱく質<br>g |      |  |
|------|---|----------------------------------|---|------------------------|------------------|---------------|---|---|-------------------|---|------------|------|--|
|      |   | 主食<br>牛乳                         | おかず<br>(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                               |                   |   |            |      |  |
|      |   |                                  |   | (1群)たんぱく質              | (2群)無機質          | (3群)カルボン      | (4群)ビタミンC   | (5群)炭水化物                                    | (6群)脂質            |   |            |      |  |
| 1    | 木 | 白飯<br>◎牛乳                        | 魚のごまだれかけ<br>◎ひじきと野菜の炒め物<br>◎みそ汁               | モウカザメ澱粉付き<br>油揚げ 白みそ   | 牛乳 ひじき<br>煮干し粉   | 人参 チンゲン菜      | ごぼう こんにゃく<br>玉ねぎ                                      | 米 砂糖  | サラダ油 ごま           | 本みりん 醋 しょうゆ   | 818        | 32.4 |  |
| 2    | 金 | ◎黒パン<br>◎牛乳                      | 皮付きポテトのチーズ焼き<br>◎シャキシャキサラダ<br>◎ABCスープ         | ベーコン 豚肉                | 牛乳 チーズ           | にら 人参<br>水菜   | 玉ねぎ もやし<br>キャベツ                                       | 黒パン<br>皮つきポテト<br>砂糖 マカロニ                    | サラダ油 バター          | 塩 醋 しょうゆ 辛子<br>チキンブイヨン こしょう<br>ペシャメルソース   | 892        | 32.6 |  |
| 7    | 水 | ◎白飯<br>◎牛乳                       | 鶏肉の和風ソース<br>◎びり辛肉ごぼう<br>◎みそ汁                  | 鶏肉 豚肉 白みそ              | 牛乳 煮干し粉          | 人参            | にんにく 長ねぎ<br>ごぼう こんにゃく                                 | 米 でん粉<br>小麦粉<br>砂糖 ふ                        | サラダ油 ごま油          | しょうゆ 本みりん<br>豆板醤  | 910        | 35.6 |  |
| 8    | 木 | ◎コッペパン<br>スライス<br>◎牛乳            | アジフライ<br>◎ゆでキャベツ<br>◎じやがもちスープ<br>◎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<br>えのきたけ                                     | コッペパン 小麦粉<br>パン粉 いももち                       | サラダ油              | チキンブイヨン 塩<br>しょうゆ こしょう<br>ケチャップ   | 780        | 36.8 |  |
| 9    | 金 | 白飯<br>◎牛乳                        | 大豆ミート入りドライカレー<br>◎大根のスープ                      | 豚肉 大豆ミート<br>鶏肉         | 牛乳 チーズ           | 人参 ホールトマト     | 玉ねぎ 根生姜<br>にんにく 小ねぎ<br>炒め玉ねぎ 大根<br>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<br>ガラムマサラ しょうゆ<br>デミグラソース こしょう<br>チキンブイヨン 赤ワイン<br>カレー粉 ベーリーフ<br>ウスターソース   | 748        | 34.0 |  |
| 12   | 月 | ◎ツイストパン<br>◎牛乳                   | 鶏肉のソース焼き<br>◎春雨サラダ<br>◎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<br>根生姜 玉ねぎ                                   | ツイストパン 春雨<br>砂糖 じゃがいも                       | サラダ油              | 酢 しょうゆ 塩 鶏ガラ<br>こしょう 中濃ソース<br>ウスターソース 酒   | 813        | 33.4 |  |
| 13   | 火 | 白飯<br>◎牛乳                        | みそだれハンバーグ<br>◎高菜の油炒め<br>◎けんちん汁                | ハンバーグ 白みそ<br>豚肉 豆腐 油揚げ | 牛乳               | 人参 高菜漬        | 干しこいたけ<br>こんにゃく 大根<br>ごぼう 長ねぎ                         | 米 砂糖 でん粉<br>里芋                              | サラダ油              | しょうゆ 本みりん<br>厚削り節 塩   | 828        | 31.9 |  |
| 14   | 水 | ココア揚げパン<br>◎牛乳                   | ◎ウインナーと<br>コーンのソテー<br>◎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<br>玉ねぎ<br>キャベツ しめじ                             | 米粉パン 砂糖<br>米粉                               | サラダ油 ココア<br>バター   | 塩 こしょう<br>チキンブイヨン   | 788        | 27.7 |  |
| 15   | 木 | たけのこご飯<br>◎牛乳                    | 焼き魚<br>◎小松菜のオイスター炒め<br>◎みそ汁                   | 油揚げ サバ 豚肉<br>白みそ       | 牛乳 煮干し粉          | 人参 こまつな<br>水菜 | たけのこ 根生姜<br>玉ねぎ                                       | 米 砂糖  | サラダ油              | しょうゆ 酒 こしょう 塩<br>オイスターソース だし昆布 厚削り節<br>本みりん   | 815        | 33.0 |  |
| 16   | 金 | ◎厚切り食パン<br>◎黒豆きなこ<br>クリーム<br>◎牛乳 | いかの<br>イタリアンソースかけ<br>◎キャベツのサラダ<br>◎スコッチブロス    | いかでん粉付き<br>豚肉          | 牛乳               | 人参            | キャベツ 玉ねぎ<br>セロリ 大根                                    | 食パン 砂糖<br>大麦<br>白いんげん豆<br>黒豆きなこクリーム         | サラダ油              | チキンブイヨン 塩<br>こしょう ケチャップ<br>中濃ソース 酢<br>しょうゆ  | 845        | 35.5 |  |
| 19   | 月 | 白飯<br>◎牛乳                        | 豚肉のねぎソースかけ<br>◎春雨の炒め物<br>◎みそ汁                 | 豚肉 鶏肉 油揚げ<br>白みそ       | 牛乳 煮干し粉          | 人参 にら         | 長ねぎ もやし<br>キャベツ 玉ねぎ                                   | 米 でん粉 砂糖<br>春雨                              | サラダ油 ごま油          | 酢 しょうゆ<br>チキンブイヨン<br>塩 こしょう   | 872        | 37.3 |  |
| 20   | 火 | ◎はちみつパン<br>◎牛乳                   | チキンデミグラソースかけ<br>◎プロッコリーのソテー<br>◎レタスのスープ       | 鶏肉 豚肉                  | 牛乳               | プロッコリー<br>人参  | にんにく 玉ねぎ<br>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<br>デミグラソース 赤ワイン<br>ケチャップ しょうゆ  | 765        | 33.9 |  |
| 21   | 水 | ◎ゆでうどん<br>◎牛乳                    | ◎肉うどん<br>お好み焼き<br>◎クラスソース<br>◎ぶどう豆            | 豚肉 イカ<br>かつお節<br>鶏卵 大豆 | 牛乳 小エビ<br>あおのり   | 人参            | ごぼう 干しこいたけ<br>長ねぎ キャベツ                                | ゆでうどん 小麦粉<br>長芋 砂糖                          | サラダ油              | 厚削り節 本みりん 塩<br>しょうゆ 中濃ソース   | 831        | 36.6 |  |
| 22   | 木 | 白飯<br>◎牛乳                        | カレー<br>◎海藻サラダ<br>◎福神漬                         | 豚肉 白みそ                 | 牛乳 チーズ<br>海藻ミックス | 人参            | にんにく 根生姜<br>玉ねぎ 炒め玉ねぎ<br>すりおろしりんご<br>野菜入りこんにゃく<br>福神漬 | 米 じゃがいも<br>小麦粉 砂糖                           | サラダ油 バター          | カレー粉 こしょう<br>チキンブイヨン 赤ワイン<br>ボーグブイヨン チャツネ<br>ケチャップ 中濃ソース<br>ウスターソース しょうゆ<br>ベーリーフ 塩 酢 | 860        | 34.7 |  |
| 23   | 金 | ◎バターこッペ<br>◎牛乳                   | 魚のマヨネーズ焼き<br>◎チンゲン菜と<br>ウインナーの炒め物<br>◎もやしのスープ | ホキ ウィンナー<br>鶏肉         | 牛乳               | チンゲン菜<br>人参   | レモン果汁 玉ねぎ<br>もやし 根生姜                                  | バターコッペ                                      | マヨネーズ<br>サラダ油     | 鶏ガラ 塩 こしょう<br>しょうゆ  | 832        | 32.6 |  |
| 26   | 月 | 白飯<br>◎牛乳                        | ほっつけの一夜干し<br>◎じゃがいもと<br>高野豆腐の煮物<br>◎みそ汁       | ホッケ 豚肉<br>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<br>大根 長ねぎ                                    | 米 じゃがいも<br>砂糖                               | サラダ油              | 酒 本みりん しょうゆ<br>厚削り節   | 757        | 35.4 |  |
| 27   | 火 | ◎子どもパン<br>◎牛乳                    | ポテトロッケ<br>◎キャベツとツナのソテー<br>◎春雨のスープ<br>◎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<br>根生姜 えのきたけ                                 | 子どもパン 小麦粉<br>ポテトサラダベース<br>ポテトハウダー<br>パン粉 春雨 | サラダ油              | 塩 こしょう 中濃ソース<br>鶏ガラ しょうゆ  | 893        | 32.1 |  |
| 28   | 水 | 白飯<br>◎牛乳                        | 春巻<br>◎切り干し大根の<br>スタミナ炒め<br>◎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<br>切り干し大根<br>玉ねぎ 根生姜                         | 米 砂糖  | サラダ油<br>ごま油<br>ごま | 豆板醤 酒 しょうゆ<br>鶏ガラ 塩 こしょう  | 852        | 29.5 |  |
| 29   | 木 | 白飯<br>◎牛乳                        | スタミナ焼肉<br>◎卵とコーンのスープ<br>◎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<br>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<br>本みりん アガー<br>チキンブイヨン こしょう  | 833        | 39.9 |  |
| 30   | 金 | ◎ツイストパン<br>◎牛乳                   | ヤンニョムチキン<br>◎ナムル<br>◎かぶのスープ                   | 鶏肉 豚肉                  | 牛乳               | ほうれん草<br>人参   | にんにく もやし<br>玉ねぎ かぶ<br>根生姜                             | ツイストパン<br>でん粉<br>小麦粉 砂糖                     | サラダ油 ごま<br>ごま油    | コチジャン ケチャップ<br>酒 本みりん 酢<br>しょうゆ 塩 鶏ガラ<br>こしょう   | 901        | 34.0 |  |
| 給食回数 |   |                                  |   |                        |                  | 20回           |   | 今月の平均摂取栄養量                                  |                   |   |            |      |  |
|      |   |                                  |   |                        |                  | 食事摂取基準        |   |   |                   |   |            |      |  |

◎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・てのき)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(け)は小松菜の一種です。口

832 33.9

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。□