



9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

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			
2	火	白飯 ◎ 牛乳	カレー ◎ 福神漬 ◎ シャキシャキサラダ	豚肉	牛乳 チーズ	人参 にら	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 もやし	米 じゃがいも 小麦粉 砂糖	サラダ油 バター	塩 酢 しょうゆ カレー粉 こしょう チキンブイオン ポークブイオン 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 ペーリーフ	854	31.4
3	水	◎ バターコッペ ◎ 牛乳	アリゾナチキン ◎ いんげんとコーンの ソテー ◎ 冬瓜スープ	鶏肉 豚肉	牛乳	さやいんげん 人参	にんにく ホールコーン 玉ねぎ 冬瓜 根生姜	バターコッペ 砂糖	サラダ油 バター	鶏ガラ 塩 こしょう しょうゆ 一味唐辛子 ケチャップ 赤ワイン 中濃ソース	826	34.0
4	木	白飯 ◎ 牛乳	焼き魚 ◎ 切り干し大根の 中華炒め ◎ みそ汁 ◎ 冷や奴	サバ 豚肉 白みそ 豆腐	牛乳 煮干し粉	人参 水菜 こまつな	根生姜 切り干し大根 玉ねぎ	米 ふ	サラダ油 ごま油	しょうゆ 本みりん オイスターソース	884	33.9
5	金	きな粉揚げパン ◎ 牛乳	◎ ブロッコリーと ウインナーの炒め物 ◎ ニョッキの クリームスープ	きな粉 ウインナー 鶏肉	牛乳 生クリーム	ブロッコリー 人参 パセリ	玉ねぎ キャベツ	米粉パン 砂糖 ポテトニョッキ 米粉	サラダ油 バター	塩 こしょう チキンブイオン	813	29.4
8	月	白飯 ◎ 牛乳	ポテトコロッケ ◎ 青菜とチキンの炒め物 ◎ みそ汁 ◎ クラスソース	豚肉 鶏肉 油揚げ 白みそ	牛乳 脱脂粉乳 煮干し粉	チンゲン菜 人参	玉ねぎ もやし 大根 小ねぎ	米 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	塩麹 塩 こしょう 中濃ソース	882	28.0
9	火	◎ 揚げ麺 ◎ 牛乳	皿うどんの具 ◎ 杏仁豆腐	豚肉 イカ エビ うずら卵	牛乳	ピーマン 人参	根生姜 玉ねぎ たけのこ キャベツ 干しいたけ パイン缶 みかん缶	揚げ麺 でん粉 杏仁豆腐	ごま油 サラダ油	酒 塩 こしょう チキンブイオン オイスターソース	771	29.0
10	水	白飯 ◎ 牛乳	鶏肉の台湾風唐揚げ ◎ 春雨のオイスター炒め ◎ みそ汁	鶏肉 豚肉 白みそ	牛乳 煮干し粉	人参 にら 江戸菜	にんにく 根生姜 長ねぎ 干しいたけ 玉ねぎ	米 でん粉 小麦粉 砂糖 春雨	サラダ油	酒 こしょう オイスターソース しょうゆ 塩 酢	865	30.4
11	木	◎ 黒パン ◎ 牛乳	白身魚のマリネ ◎ ごぼうサラダ ◎ クラスドレッシング ◎ ワンタンスープ	モウカザメ鰾粉付き 豚肉	牛乳	人参 水菜	レモン果汁 玉ねぎ ごぼう もやし 根生姜	黒パン 砂糖 ワンタンの皮	サラダ油 和風クリームドレッシング	しょうゆ 塩 こしょう 鶏ガラ 酢 白ワイン	836	31.5
12	金	そばろご飯 ◎ 牛乳	◎ ひじきとツナの炒り煮 ◎ かぶのスープ アッピーずんだ カップケーキ	豚肉 鶏肉 まぐろ油漬 鶏卵	牛乳 ひじき	人参	ホールコーン 玉ねぎ かぶ 根生姜 えだまめパウダー えだまめ	米 砂糖 麹甘酒 小麦粉	サラダ油	酒 しょうゆ 塩 鶏ガラ こしょう ペーキングパウダー	813	28.0
16	火	◎ 子どもパン ◎ 牛乳	ハンバーグ トマトソースかけ ◎ じゃがいもの洋風炒め ◎ 江戸菜のスープ	ハンバーグ ベーコン 鶏肉	牛乳	ピーマン 赤ピーマン 江戸菜 人参	玉ねぎ	子どもパン 砂糖 じゃがいも	サラダ油 バター	ケチャップ 中濃ソース 白ワイン 塩 こしょう チキンブイオン	791	30.0
17	水	わかめご飯 ◎ 牛乳	春巻 ◎ ゴーヤチャンプルー ◎ みそ汁	春巻 豚肉 豆腐 白みそ	わかめご飯の素 牛乳 煮干し粉	人参 かぼちゃ	根生姜 にんにく 長ねぎ にがり 玉ねぎ	米 砂糖 でん粉	サラダ油	チキンブイオン 塩 しょうゆ	888	27.5
18	木	◎ ナン ◎ 牛乳	パワーカレー ◎ キャベツのサラダ ◎ フローズンヨーグルト	豚肉 豚レバー	牛乳 フローズン ヨーグルト	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	ナン 小麦粉 砂糖	サラダ油 バター	カレー粉 こしょう チキンブイオン ポークブイオン 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 ペーリーフ 塩 しょうゆ 酢 白ワイン 辛子	811	37.9
19	金	白飯 ◎ 牛乳	あじのレモン風味 ◎ 青菜と豚肉の炒め物 ◎ 白玉汁	アジでん粉付き 豚肉 鶏肉	牛乳	江戸菜 人参 にら	レモン果汁 ごぼう 干しいたけ	米 砂糖 白玉もち	サラダ油	厚削り節 酒 しょうゆ 本みりん 塩 塩麹 こしょう	853	31.6
26	金	◎ 厚切り食パン ◎ りんごジャム ◎ 牛乳	チキンこんがり焼き ◎ もやしのサラダ ◎ 春雨のスープ	鶏肉 豚肉	牛乳 チーズ	人参 チンゲン菜 水菜	もやし 根生姜 玉ねぎ 干しいたけ	食パン パン粉 コーンフレーク 砂糖 春雨 りんごジャム	マヨネーズ サラダ油	塩 こしょう 鶏ガラ しょうゆ 酢	787	35.8
29	月	白飯 ◎ 牛乳	豚肉甘辛ソース ◎ おかか炒め ◎ みそ汁	豚肉 かつお節 高野豆腐 白みそ	牛乳 煮干し粉	こまつな 人参	もやし 大根 長ねぎ	米 でん粉 砂糖	サラダ油	酒 しょうゆ 酢 オイスターソース 塩	829	33.7
30	火	◎ ツイストパン ◎ 牛乳	魚のバジルソース ◎ バターコーン ◎ ブッシュェーロ (ブラジル料理)	メルルーサ 豚肉 ウインナー 大豆	牛乳 チーズ	バジルペースト 人参 ホールトマト ピーマン	玉ねぎ ホールコーン にんにく キャベツ 根生姜	ツイストパン じゃがいも	オリーブ油 バター サラダ油	塩 こしょう 鶏ガラ ペーリーフ 白ワイン	778	34.0
給食回数						16回		今月の平均摂取栄養量			830	31.6
								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。□

※ 大阪・関西万博に合わせて世界の料理を実施しています。

夏の疲れを吹き飛ばそう・・・疲労回復には、ビタミンB1

ビタミンB1は、ご飯などの糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素です。不足すると疲れやすくなるので、意識して食事に取り入れることが大切です。にんにくやねぎなどに含まれる香気成分の「アリシン」と一緒にとると、効果的です。

給食でも、ビタミンB1やアリシンを含む食材を取り入れています。一食一食をしっかりと食べて毎日元気に活動しましょう。

ビタミンB1を多く含む食品



豚肉



豆類



アリシンを多く含む食品



玉ねぎ

