



2025年

11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

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			
4	火	アップピーほうじ茶揚げパン ◎ 牛乳	◎ ウインナーのケチャップ和え ◎ 白菜のクリームスープ	ウインナー 鶏肉	牛乳 チーズ	上尾市産ほうじ茶パウダー 人参 パセリ	玉ねぎ 白菜 しめじ	米粉パン 砂糖 米粉	サラダ油	ケチャップ ウスターソース チキンブイオン 塩 こしょう	790	27.1
5	水	かてめし ◎ 牛乳	鶏肉のピリ辛焼き ◎ 切り干し大根の中華炒め ◎ みそ汁	油揚げ 高野豆腐 鶏肉 豚肉 白みそ	こんぶ 牛乳 煮干し粉	人参 にら	ごぼう ずいき 根生姜 切り干し大根 キャベツ	上尾市産米 砂糖 でん粉 ふ	サラダ油 ごま油	しょうゆ 豆板醤 酒 本みりん オイスターソース 塩	818	33.9
6	木	上尾市産ごはん ◎ 牛乳	魚のゆず風味 ◎ いんげんのおかか和え ◎ アップピー小松菜入りすいとん	モウカザメ澱粉付き かつお節 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	ゆず果汁 大根 ごぼう	上尾市産米 砂糖 米粉 小麦粉	サラダ油	しょうゆ オイスターソース 塩 本みりん 厚削り節	789	29.6
7	金	◎ バターコッペ ◎ コーヒーミルク	肉団子の洋風煮込み ◎ シャキシャキサラダ	肉団子	コーヒーマルク	人参 にら	にんにく 玉ねぎ キャベツ もやし	バターコッペ 砂糖	オリーブ油 サラダ油	塩 酢 しょうゆ 辛子 白ワイン チキンブイオン ベーリーフ こしょう	900	27.5
10	月	上尾市産ごはん ◎ 牛乳	ゼリーフライ ◎ 豚肉と舞たけの炒め物 ◎ 白玉汁 ◎ クラスソース	おから 豚肉 鶏肉	牛乳	人参 江戸菜	玉ねぎ 長ねぎ まいたけ こんにやく えだまめ ごぼう	上尾市産米 ポテトサラダベース 小麦粉 パン粉 砂糖 白玉もち	サラダ油	塩 こしょう しょうゆ 酒 オイスターソース 厚削り節 本みりん 中濃ソース	905	27.0
11	火	◎ 厚切り食パン ◎ 牛乳	魚のマヨネーズ焼き ◎ チンゲン菜のサラダ ◎ わかめスープ ◎ いちごジャム	メルルーサ 豚肉	牛乳 わかめ	チンゲン菜 人参	レモン果汁 玉ねぎ ホールコーン	食パン 砂糖 いちごジャム	マヨネーズ サラダ油	塩 酢 しょうゆ 辛子 チキンブイオン こしょう	765	27.6
12	水	上尾市産ごはん ◎ 牛乳	春巻 ◎ 炒り鶏 ◎ みそ汁	春巻 鶏肉 高野豆腐 白みそ	牛乳 煮干し粉	人参 水菜	こんにやく ごぼう たけのこ 干しいたけ 大根	上尾市産米 砂糖	サラダ油	厚削り節 酒 本みりん しょうゆ 酢	865	27.1
13	木	◎ 子どもパン ◎ 牛乳	チキンデミグラソースかけ ◎ ブロッコリーのソテー ◎ せん切り野菜と いものスープ	鶏肉 豚肉	牛乳	ブロッコリー 人参 にら	にんにく 玉ねぎ 根生姜	子どもパン 砂糖 じゃがいも	サラダ油 バター	塩 こしょう デミグラソース 赤ワイン ケチャップ しょうゆ 鶏ガラ	768	33.0
17	月	上尾市産ごはん ◎ 牛乳	鶏肉のソース焼き ◎ 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 水菜 江戸菜	干しいたけ 玉ねぎ	上尾市産米 春雨 ふ	サラダ油	中濃ソース ウスターソース しょうゆ 酒 こしょう オイスターソース 塩	777	30.2
18	火	◎ 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 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 ベーリーフ 塩 しょうゆ 酢	873	31.1
19	水	◎ ゆでうどん ◎ 牛乳	◎ けんちんうどん かき揚げ ◎ ひじきとツナの炒り煮	鶏肉 油揚げ 竹輪 まぐろ油漬	牛乳 ひじき	人参 しゅんぎく	大根 ごぼう こんにやく 長ねぎ 玉ねぎ ホールコーン	ゆでうどん 里芋 でん粉 小麦粉 砂糖	サラダ油	厚削り節 しょうゆ 塩 本みりん 酒	870	28.4
20	木	上尾市産ごはん ◎ 牛乳	豚肉のごまだれかけ ◎ もやしの炒め物 ◎ のうほう菜のみそ汁	豚肉 鶏肉 白みそ	牛乳 煮干し粉	人参 水菜 のらぼう菜	もやし 玉ねぎ	上尾市産米 でん粉 砂糖	サラダ油 ごま	塩 こしょう しょうゆ 本みりん 酢	861	34.2
21	金	◎ 黒パン ◎ 牛乳	魚のバジル焼き ◎ さつまいものレモン煮 ◎ 卵スープ	サワラ 鶏肉 鶏卵	牛乳	バジルペースト 人参 ほうれん草	玉ねぎ レモン果汁 根生姜	黒パン さつまいも 砂糖 でん粉	オリーブ油	白ワイン 鶏ガラ 塩 こしょう	816	30.4
25	火	上尾市産ごはん ◎ 牛乳	照り焼きハンバーグ ◎ 青菜とツナの炒め物 ◎ ごまキムチ汁	豚肉 豆腐 まぐろ油漬 白みそ	牛乳	江戸菜 人参	玉ねぎ ごぼう こんにやく 長ねぎ 白菜キムチ	上尾市産米 パン粉 でん粉 里芋	サラダ油 練りごま	厚削り節 酒 本みりん 塩 こしょう ナツメグ ポークブイオン しょうゆ	814	29.9
26	水	◎ 子どもパン ◎ 牛乳	アジフライ ◎ ブロッコリーと ウインナーの炒め物 ◎ ワンタンスープ ◎ クラスソース	アジ ウインナー 豚肉	牛乳	ブロッコリー 人参 にら	玉ねぎ もやし 根生姜	子どもパン 小麦粉 パン粉 ワンタンの皮	サラダ油 バター	中濃ソース 塩 しょうゆ こしょう 鶏ガラ	835	30.8
27	木	上尾市産ごはん ◎ 牛乳	大豆ミート入り マーボー豆腐 ◎ チンゲン菜と春雨のスープ	豆腐 豚肉 大豆ミート 赤みそ ベーコン	牛乳	人参 にら チンゲン菜	にんにく 根生姜 玉ねぎ 干しいたけ 長ねぎ	上尾市産米 砂糖 でん粉 春雨	サラダ油 ごま油	チキンブイオン 塩 しょうゆ 酢 豆板醤 鶏ガラ こしょう	771	28.7
28	金	◎ ツイストパン ◎ 牛乳	【小・中統一献立】 ポークイタリアン ◎ キャベツとコーンのサラダ ◎ クマラスープ (ニュージーランド料理)	豚肉 鶏肉	牛乳	人参	にんにく 玉ねぎ キャベツ ホールコーン	ツイストパン でん粉 砂糖 さつまいも 米粉	サラダ油	中濃ソース ケチャップ 赤ワイン こしょう 塩 酢 白ワイン 辛子 チキンブイオン カレー粉	899	36.3
給食回数						17回		今月の平均摂取栄養量			830	30.2
								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。						

◎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。

※ 大阪・関西万博に合わせて世界の料理を実施しています。



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。

埼玉県のマスコット
「コパトン」

28日(金)の献立は、小学校も20日(木)に実施します。
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 ほうじ茶パウダー、小松菜パウダーを使用

- ・ 4日(火)の「アップピーほうじ茶揚げパン」
- ・ 6日(木)の「アップピー小松菜入りすいとん」

