



5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

2026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	金	◎ 黒パン ◎ 牛乳	魚のバジル焼き ◎ ごぼうサラダ ◎ クラスドレッシング ◎ パンプキンボール スープ	メルルーサ 豚肉	牛乳	パジルペースト 人参	玉ねぎ ごぼう 根生姜 キャベツ	黒パン かぼちゃだんご	オリーブ油 サラダ油 和風クリームドレッシング	白ワイン 塩 こしょう しょうゆ 鶏ガラ	780	27.7	
7	木	◎ 白飯 ◎ 牛乳	焼き魚 ◎ うの花炒り ◎ みそ汁	サバ 油揚げ おから 白みそ	牛乳 ひじき わかめ 煮干し粉	人参	長ねぎ 干しいたけ えだまめ もやし	米 砂糖	サラダ油	厚削り節 酒 しょうゆ	860	30.4	
8	金	ココア揚げパン ◎ 牛乳	◎ ウインナーの ケチャップ和え ◎ コーンチャウダー	ウインナー 豚肉	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ ホールコーン クリームコーン	米粉パン 砂糖 じゃがいも 米粉	サラダ油 ココア バター	ケチャップ ウスターソース チキンブイオン こしょう 塩	822	27.4	
11	月	◎ 白飯 ◎ 牛乳	大豆ミート入り マーボー豆腐 ◎ 江戸菜のスープ	豆腐 豚肉 大豆ミート 赤みそ 鶏肉	牛乳	人参 なら 江戸菜	にんにく 根生姜 玉ねぎ 干しいたけ 長ねぎ	米 砂糖 でん粉	サラダ油 ごま油	鶏ガラ 塩 こしょう チキンブイオン しょうゆ 酢 豆板醤	756	29.5	
12	火	◎ ロールコップ ◎ 牛乳	魚の イタリアンソースかけ ◎ 春雨サラダ ◎ かぶのスープ	モウカザメ鰾粉付き ハム 豚肉	牛乳	パセリ 人参	もやし きゅうり 玉ねぎ かぶ 根生姜	ロールコップ 砂糖 春雨	サラダ油	ケチャップ 中濃ソース 白ワイン 鶏ガラ 塩 しょうゆ こしょう 酢	853	33.7	
13	水	◎ 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 野菜入りこんにやく 福神漬	米 じゃがいも 小麦粉 砂糖	サラダ油 バター	しょうゆ 酢 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 チョップネ ペーリーフ 塩	860	30.7	
14	木	◎ 子どもパン ◎ 牛乳	チキンこんがり焼き ◎ 青菜とツナの炒め物 ◎ もやしのスープ	鶏肉 まぐろ油漬 豚肉	牛乳 チーズ	チンゲン菜 人参 なら	もやし 玉ねぎ 根生姜	子どもパン パン粉 コーンフレーク	マヨネーズ サラダ油	塩 こしょう 鶏ガラ しょうゆ	809	37.8	
15	金	◎ 白飯 ◎ 牛乳	ポテトコロッケ ◎ ごぼうと人参の炒り煮 ◎ 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	人参 こまつな	玉ねぎ ごぼう こんにやく えのきたけ	米 ポテトサラダベース ポテトパウダー 小麦粉 パン粉 砂糖	サラダ油 ごま油	中濃ソース 唐辛子 酒 塩 しょうゆ こしょう	892	27.1	
18	月	◎ ロールコップ ◎ 牛乳	ヤンニョムポーク ◎ キャベツのソテー ◎ 春雨のスープ	豚肉 鶏肉	牛乳	なら 人参	にんにく キャベツ ホールコーン 根生姜 玉ねぎ	ロールコップ でん粉 砂糖 春雨	サラダ油	鶏ガラ 塩 しょうゆ こしょう コチジャン ケチャップ 酒 本みりん 酢	887	34.4	
19	火	◎ 白飯 ◎ 牛乳	鶏肉のみそだれかけ ◎ ピリ辛ひじき ◎ むらくも汁	鶏肉 赤みそ 豚肉 鶏卵	牛乳 ひじき	人参 さやいんげん 水菜	にんにく 長ねぎ	米 砂糖 でん粉	サラダ油 ごま油	しょうゆ 塩 厚削り節 本みりん 豆板醤	811	33.8	
20	水	◎ ゆでうどん ◎ 牛乳	◎ 肉うどん ◎ お好み焼き ◎ ブロッコリーと ウインナーの炒め物 ◎ クラスソース	豚肉 イカ かつお節 鶏卵 ウインナー	牛乳 小エビ あおのり	人参 江戸菜 ブロッコリー	干しいたけ 長ねぎ キャベツ	小麦粉 長芋 ゆでうどん	サラダ油 バター	厚削り節 本みりん 塩 しょうゆ こしょう 中濃ソース	769	31.5	
21	木	◎ たけのこご飯 ◎ 牛乳	あじのレモン風味 ◎ 小松菜の オイスター炒め ◎ みそ汁	油揚げ アジでん粉付き 豚肉 白みそ	牛乳 煮干し粉	人参 こまつな	たけのこ 玉ねぎ レモン果汁 根生姜	米 砂糖 さつま芋	サラダ油	塩 しょうゆ だし昆布 厚削り節 本みりん 酒 オイスターソース こしょう	794	31.1	
22	金	◎ ツイストパン ◎ 牛乳	ハンバーグ デミグラスソースかけ ◎ シャキシャキサラダ ◎ スコッチブロス	ハンバーグ 豚肉	牛乳	なら 人参	にんにく 玉ねぎ もやし セロリ 大根	ツイストパン 砂糖 大麦 白いんげん豆	サラダ油	デミグラスソース 赤ワイン ケチャップ 塩 こしょう しょうゆ 酢 辛子 チキンブイオン	854	31.5	
25	月	◎ ドライカレー ホワイトソース ◎ 牛乳	◎ キャベツのサラダ	豚肉 鶏肉	牛乳 生クリーム	人参	にんにく 根生姜 玉ねぎ しめじ キャベツ	米 小麦粉 砂糖	サラダ油 バター	塩 酢 しょうゆ チキンブイオン カレー粉 酒 ターメリック こしょう	784	27.5	
26	火	◎ 黒パン ◎ 牛乳	照り焼きチキン ◎ コーンのソテー ◎ ニョッキのトマトスープ	鶏肉 豚肉	牛乳	人参 チンゲン菜 ホールトマト トマトピューレ	根生姜 玉ねぎ ホールコーン	黒パン 砂糖 でん粉 ポテトニョッキ	サラダ油 バター	しょうゆ 本みりん 酒 鶏ガラ 塩 こしょう	882	35.7	
27	水	◎ 白飯 ◎ 牛乳	春巻 ◎ 豚肉と舞たけの 炒め物 ◎ みそ汁	春巻 豚肉 高野豆腐 白みそ	牛乳 煮干し粉	人参 江戸菜	まいたけ こんにやく えだまめ	米 砂糖	サラダ油	しょうゆ 酒 オイスターソース	856	27.1	
28	木	◎ 食パン ◎ 牛乳	肉団子の洋風煮込み ◎ じゃがチーズ ◎ ツナマヨ	肉団子 ツナマヨネーズ	牛乳 チーズ	人参	にんにく 玉ねぎ キャベツ しめじ	食パン じゃがいも	オリーブ油 サラダ油 バター	白ワイン チキンブイオン ペーリーフ 塩 こしょう	823	28.0	
29	金	◎ 白飯 ◎ 牛乳	さんまの葱ソース ◎ いんげんのそぼろ煮 ◎ みそ汁	サンマでん粉付き 豚肉 白みそ	牛乳 煮干し粉	さやいんげん 人参 水菜	長ねぎ 根生姜 大根	米 砂糖 でん粉	サラダ油 ごま油	酢 しょうゆ 酒	851	29.3	
給食回数				18回				今月の平均摂取栄養量				830	30.8
								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。									