



2026年

10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

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		
				(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			
5	月	◎ デニッシュ ペストリー ◎ 牛乳	マカロニグラタン ◎ ブロッコリーのサラダ ◎ キャベツと えのきたけのスープ	鶏肉 豚肉	牛乳 生クリーム チーズ	ブロッコリー 人参	玉ねぎ しめじ キャベツ えのきたけ	デニッシュペストリー マカロニ 砂糖	サラダ油 バター ごま油	チキンブイオン 塩 こしょう ベシヤメルソース 白ワイン 酢 しょうゆ	777	31.3
6	火	◎ 白飯 ◎ 牛乳	魚の台湾風唐揚げ ◎ 豚肉と舞たけの炒め物 ◎ みそ汁	モウカザメ鰹粉付き 豚肉 白みそ	牛乳 煮干し粉	人参 チンゲン菜	にんにく 根生姜 長ねぎ まいたけ こんにゃく えだまめ 玉ねぎ	米 砂糖	サラダ油	酢 しょうゆ 酒 オイスターソース	775	33.1
7	水	◎ ゆでうどん ◎ 牛乳	◎ きつねうどん 大学芋 ◎ もやしと鶏肉の炒め物	豚肉 油揚げ 鶏肉	牛乳	人参 ほうれん草 にら	干しいたけ 長ねぎ もやし	ゆでうどん さつまいも 砂糖	サラダ油	塩 こしょう しょうゆ 厚削り節 本みりん	828	27.3
8	木	◎ 白飯 ◎ 牛乳	カレー ◎ 小松菜とわかめのごま酢 ◎ 福神漬	豚肉	牛乳 チーズ 茎わかめ	人参 こまつな	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	米 じゃがいも 小麦粉 砂糖	サラダ油 バター ごま	カレー粉 こしょう チキンブイオン 塩 ポークブイオン 酢 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 しょうゆ	844	31.4
9	金	◎ 黒パン ◎ 牛乳	チキンイタリアン ◎ 春雨サラダ ◎ もやしのスープ	鶏肉 ハム 豚肉	牛乳	パセリ 人参 水菜	キャベツ きゅうり もやし 玉ねぎ 根生姜	黒パン でん粉 小麦粉 砂糖 春雨	サラダ油	ケチャップ 中濃ソース 塩 酢 しょうゆ 鶏ガラ こしょう	872	31.5
13	火	◎ 白飯 ◎ 牛乳	鯖のみそ焼き ◎ 高菜の油炒め ◎ かき玉汁	サバ 赤みそ 豚肉 鶏卵	牛乳	人参 高菜漬 こまつな	干しいたけ こんにゃく 長ねぎ	米 砂糖 でん粉	サラダ油	酒 しょうゆ 本みりん 厚削り節 塩	827	28.5
14	水	◎ ロールパン ◎ 牛乳	豚肉のレモン風味 ◎ ごぼうサラダ ◎ クラスドレッシング ◎ チンゲン菜のスープ	豚肉 鶏肉	牛乳	人参 チンゲン菜	レモン果汁 ごぼう 玉ねぎ 根生姜	ロールパン でん粉 砂糖	サラダ油 和風クリームドレッシング	しょうゆ 鶏ガラ 塩 こしょう	872	31.8
15	木	◎ 白飯 ◎ 牛乳	ほっけの一夜干し ◎ 青菜と鶏肉の炒め物 ◎ みそ汁 ◎ 彩の国納豆	ホッケ 鶏肉 白みそ 納豆	牛乳 煮干し粉	江戸菜 人参 豆苗	もやし 玉ねぎ	米	サラダ油	塩 塩麹 こしょう	752	35.6
16	金	◎ 食パン ◎ 黒豆きなこクリーム ◎ 牛乳	鶏肉の唐揚げ ◎ キャベツのサラダ ◎ フォー	鶏肉 豚肉	牛乳	人参 水菜	にんにく 根生姜 キャベツ 玉ねぎ	食パン でん粉 小麦粉 砂糖 ピーマン 黒豆きなこクリーム	サラダ油	チキンブイオン 塩 こしょう 酢 しょうゆ 辛子 酒	909	33.4
19	月	◎ 白飯 ◎ 牛乳	いかのごまだれかけ ◎ チンゲン菜の オイスター炒め ◎ みそ汁	いかでん粉付き 豚肉 白みそ	牛乳 煮干し粉	人参 チンゲン菜	根生姜 大根 長ねぎ	米 砂糖	サラダ油 ごま	本みりん 酢 しょうゆ 酒 オイスターソース こしょう	764	27.9
20	火	◎ コッペパン ◎ 牛乳	大豆ミート入りチリコンカン ◎ じゃがいものソテー ◎ レタスとベーコンのスープ	大豆 豚肉 大豆ミート ベーコン	牛乳	人参 トマトピューレー さやいんげん	玉ねぎ レタス えのきたけ 根生姜	コッペパン じゃがいも	サラダ油 バター	ケチャップ 鶏ガラ ウスターソース チリパウダー チキンブイオン 塩 こしょう ガラムマサラ	767	35.8
21	水	◎ 白飯 ◎ 牛乳	魚の和風マヨネーズ焼き ◎ 筑前煮 ◎ みそ汁	シルバー 鶏肉 白みそ	牛乳 煮干し粉	人参 ほうれん草	玉ねぎ こんにゃく ごぼう 干しいたけ れんこん	米 砂糖 ふ	サラダ油 マヨネーズ	酒 しょうゆ 塩 厚削り節 本みりん	814	31.1
22	木	◎ 子どもパン ◎ 牛乳	ハンバーグ デミグラスソースかけ ◎ コーンソテー ◎ 白菜のクリームスープ	ハンバーグ ベーコン	牛乳 チーズ	人参	にんにく 玉ねぎ ホールコーン しめじ 白菜	子どもパン 砂糖 米粉	サラダ油 バター	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 チキンブイオン	850	31.1
23	金	◎ 白飯 ◎ 牛乳	唐揚げと野菜の炒め物 ◎ 青菜のそぼろ汁	鶏肉 豚肉	牛乳	人参 ピーマン こまつな	根生姜 たけのこ 玉ねぎ 干しいたけ	米 でん粉 小麦粉 砂糖	サラダ油	塩 しょうゆ 酒 鶏ガラ 酢 チキンブイオン	875	31.0
26	月	◎ ツイストパン ◎ 牛乳	鶏肉のバジルソース ◎ 海藻サラダ ◎ ミネストローネスープ	鶏肉 白みそ 豚肉	牛乳 チーズ 海藻ミックス	バジルペースト 人参 ホールトマト トマトピューレー	玉ねぎ 野菜入りこんにゃく セロリ	ツイストパン 砂糖 マカロニ	オリーブ油 サラダ油	チキンブイオン 塩 こしょう 白ワイン しょうゆ 酢	800	34.8
27	火	◎ 白飯 ◎ 牛乳	ポテトコロッケ ◎ 切り干し大根の中華炒め ◎ みそ汁 ◎ クラスソース	豚肉 鶏肉 高野豆腐 白みそ	牛乳 脱脂粉乳 煮干し粉	人参 にら 江戸菜	玉ねぎ 根生姜 切り干し大根	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 ごま油	中濃ソース 塩 こしょう 本みりん しょうゆ オイスターソース	887	28.7
28	水	◎ ロールコッペ ◎ 牛乳	ヤンニョムフィッシュ ◎ もやしの炒め物 ◎ キャベツのスープ	メルルーサでん粉付き ベーコン 鶏肉	牛乳	人参 水菜	にんにく もやし キャベツ 玉ねぎ 根生姜	ロールコッペ でん粉 砂糖	サラダ油	コチジャン ケチャップ 酒 本みりん 酢 しょうゆ 塩 こしょう 鶏ガラ	827	30.7
29	木	◎ 白飯 ◎ 牛乳	クリーム煮 ◎ ブロッコリーと ウインナーのソテー ◎ りんご	鶏肉 ウインナー	牛乳 生クリーム	人参 ブロッコリー	玉ねぎ しめじ りんご	米 小麦粉	サラダ油 バター	チキンブイオン 塩 こしょう	913	31.3
30	金	◎ 白飯 ◎ 牛乳	鶏肉のねぎみそ焼き ◎ ひじきとツナの炒り煮 ◎ すまし汁	鶏肉 赤みそ まぐろ油漬 豚肉 豆腐	牛乳 ひじき	人参 チンゲン菜	長ねぎ えだまめ ホールコーン	米 砂糖 春雨	サラダ油	本みりん 酒 しょうゆ 厚削り節 塩	821	32.2
給食回数						19回		今月の平均摂取栄養量			830	31.5
								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。						