



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

2024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	水	◎ 白飯 ◎ 牛乳	◎ スタミナ焼肉 ◎ みそ汁	豚肉 白みそ	牛乳 煮干し粉	人参 なら こまつな	にんにく 根生姜 玉ねぎ	米 砂糖 でん粉 じゃがいも	サラダ油	酒 しょうゆ 塩 本みりん	767	37.2
2	木	◎ ツイストパン ◎ 牛乳	◎ 魚のマヨネーズ焼き ◎ ブロッコリーのサラダ ◎ 大根のスープ	ホキ 鶏肉	牛乳 わかめ	ブロッコリー 人参	レモン果汁 玉ねぎ 大根	ツイストパン 砂糖 マヨネーズ ごま油 ごま	こしょう 酢 しょうゆ 塩 チキンブイオン	791	31.3	
7	火	◎ ココア揚げパン ◎ 牛乳	◎ ウインナーと コーンのソテー ◎ ニョッキの クリームスープ	ウインナー 鶏肉	牛乳 生クリーム	人参 パセリ	ホールコーン 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 ココア バター	チキンブイオン 塩 しょうゆ	825	27.0
8	水	◎ 白飯 ◎ 牛乳	◎ 鶏肉の塩こうじ焼き ◎ 卵の花炒り ◎ みそ汁	鶏肉 油揚げ おから 白みそ	牛乳 ひじき 煮干し粉	人参 こまつな	長ねぎ 干しいたけ えだまめ	米 砂糖 ふ	サラダ油	塩麹 酒 厚削り節 しょうゆ	791	33.9
9	木	◎ バターロール ◎ 牛乳	◎ 白身魚のマリネ ◎ ほうれん草と ベーコンのソテー ◎ 春雨のスープ	メルルーサでん粉付き ベーコン 豚肉	牛乳	人参 ほうれん草 水菜	レモン果汁 玉ねぎ	バターロール 砂糖 春雨	サラダ油	チキンブイオン 塩 しょうゆ こしょう 酢 白ワイン	823	33.7
10	金	◎ 白飯 ◎ 牛乳	◎ カレー ◎ シャキシャキサラダ ◎ 福神漬	豚肉	牛乳 チーズ	人参 なら	にんにく 根生姜 玉ねぎ 炒め玉ねぎ すりおろしりんご もやし 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 しょうゆ 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 辛子	877	35.7
13	月	◎ 白飯 ◎ 牛乳	◎ 豆腐の中華風煮 ◎ 江戸菜のスープ ◎ 河内晩柑	豚肉 豆腐 ベーコン	牛乳	人参 なら 江戸菜	根生姜 干しいたけ 玉ねぎ 河内晩柑	米 砂糖 でん粉	サラダ油	チキンブイオン 塩 しょうゆ しょうゆ オイスターソース	778	36.3
14	火	◎ 食パン ◎ チョコクリーム ◎ 牛乳	◎ ハンバーグ デミグラスソースかけ ◎ ジャーマンポテト ◎ もやしのスープ	ハンバーグ ベーコン 鶏肉	牛乳 チーズ	人参 なら	にんにく 玉ねぎ もやし 根生姜	食パン 砂糖 じゃがいも	サラダ油 バター チョコレート	塩 しょうゆ 鶏ガラ しょうゆ デミグラスソース 赤ワイン ケチャップ	854	34.5
15	水	◎ 白飯 ◎ 牛乳	◎ 魚の台湾風唐揚げ ◎ 切り干し大根の 中華炒め ◎ みそ汁	ホキでん粉付き 豚肉 高野豆腐 白みそ	牛乳 煮干し粉	人参 豆苗 チンゲン菜	にんにく 根生姜 長ねぎ 切り干し大根	米 砂糖	サラダ油 ごま油	本みりん しょうゆ オイスターソース 酢	793	34.6
16	木	◎ はちみつパン ◎ 牛乳	◎ ポークイタリアン ◎ キャベツのサラダ ◎ スコッチブロス	豚肉 鶏肉	牛乳	人参	にんにく 玉ねぎ キャベツ 根生姜 セロリ 大根	はちみつパン でん粉 砂糖 大麦 白いんげん豆	サラダ油	鶏ガラ 塩 しょうゆ 酢 白ワイン 辛子 中濃ソース ケチャップ 赤ワイン	913	39.8
17	金	◎ たけのこご飯 ◎ 牛乳	◎ 鶏肉の照り焼き ◎ ごま和え ◎ みそ汁	油揚げ 鶏肉 白みそ	牛乳 煮干し粉	ほうれん草 人参	たけのこ 根生姜 こんにゃく 玉ねぎ	米 砂糖 でん粉 さつまいも	サラダ油 ごま	しょうゆ 本みりん 酒 塩 だし昆布 厚削り節	810	33.5
20	月	◎ コッペパン スライス ◎ 牛乳	◎ ポテトコロッケ ◎ 人参しりしり ◎ レタスとえのきたけの スープ ◎ クラスソース	豚肉 まぐろ油漬 鶏肉	牛乳 脱脂粉乳	人参	玉ねぎ もやし レタス えのきたけ 根生姜	コッペパン 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 しょうゆ しょうゆ 鶏ガラ 中濃ソース	822	32.2
21	火	◎ 白飯 ◎ 牛乳	◎ 焼き魚 ◎ びり辛肉ごぼう ◎ みそ汁	サバ 豚肉 油揚げ 白みそ	牛乳 煮干し粉	人参 こまつな	にんにく 長ねぎ ごぼう こんにゃく	米 砂糖	サラダ油 ごま油	しょうゆ 本みりん 豆板醤	871	34.4
22	水	◎ 中華めん ◎ 牛乳	◎ わかめラーメン ◎ お好み焼き ◎ クラスソース ◎ いんげんの炒め物	豚肉 焼き豚 イカ かつお節 鶏卵	牛乳 わかめ 小エビ あおのり	人参 さやいんげん	根生姜 にんにく 長ねぎ キャベツ	中華めん 小麦粉 長芋	サラダ油	塩 しょうゆ チキンブイオン こしょう 中濃ソース	780	34.9
23	木	◎ 子どもパン ◎ 牛乳	◎ 鶏肉の唐揚げ ◎ ブロッコリーのソテー ◎ ミネストローネスープ	鶏肉 豚肉	牛乳	人参 ブロッコリー 人参 ホールトマト トマトピューレ	にんにく 根生姜 セロリ 玉ねぎ	子どもパン でん粉 小麦粉 じゃがいも マカロニ	サラダ油 バター	チキンブイオン 塩 しょうゆ しょうゆ 酒 七味唐辛子	912	36.7
24	金	◎ 白飯 ◎ 牛乳	◎ 大豆ミート入り ドライカレー ◎ 海藻サラダ	豚肉 大豆ミート 白みそ	牛乳 海藻ミックス	人参 ホールトマト	玉ねぎ 根生姜 にんにく 炒め玉ねぎ すりおろしりんご 野菜入りこんにゃく	米 小麦粉 砂糖	サラダ油 バター	しょうゆ 酢 カレー粉 ウスターソース ケチャップ 赤ワイン 塩 しょうゆ ガラムマサラ ベーリーフ デミグラスソース チキンブイオン	756	33.6
27	月	◎ 白飯 ◎ 牛乳	◎ 春巻 ◎ 炒り鶏 ◎ みそ汁	春巻 鶏肉 白みそ	牛乳 煮干し粉	人参 チンゲン菜	こんにゃく ごぼう たけのこ 干しいたけ 玉ねぎ	米 砂糖	サラダ油	厚削り節 酒 本みりん しょうゆ 酢	854	27.8
28	火	◎ バターコッペ ◎ 牛乳	◎ マカロニグラタン ◎ いんげんのサラダ ◎ 野菜スープ	鶏肉 豚肉	牛乳 生クリーム チーズ	人参 さやいんげん	玉ねぎ しめじ もやし キャベツ	バターコッペ マカロニ 砂糖	サラダ油 バター	ベジメルトソース 白ワイン 塩 しょうゆ 酢 しょうゆ チキンブイオン	858	37.5
29	水	◎ 白飯 ◎ 牛乳	◎ いかの変わり ソースかけ ◎ 春雨と豆苗の炒め物 ◎ みそ汁	いかでん粉付き 鶏肉 油揚げ 白みそ	牛乳 煮干し粉	人参 豆苗	玉ねぎ 大根 長ねぎ	米 砂糖 春雨	サラダ油	塩 パプリカ 辛子 酢 しょうゆ しょうゆ 酒 オイスターソース	835	31.1
30	木	◎ 黒パン ◎ 牛乳	◎ ポークビーンズ ◎ キャベツと コーンのソテー ◎ ミルクゼリー	ベーコン 豚肉 大豆	牛乳	人参 トマトピューレ	玉ねぎ キャベツ ホールコーン 黄桃缶	黒パン じゃがいも 砂糖	サラダ油	塩 しょうゆ アガー ウスターソース ケチャップ チキンブイオン	883	36.8
31	金	◎ 白飯 ◎ 牛乳	◎ 鶏肉のみそだれかけ ◎ もやしの炒め物 ◎ 白玉入り卵スープ	鶏肉 赤みそ 豚肉 鶏卵	牛乳	人参 なら こまつな	もやし 干しいたけ 根生姜	米 砂糖 でん粉 白玉もち	サラダ油	本みりん しょうゆ 塩 こしょう 鶏ガラ	833	33.9
給食回数				21回				今月の平均摂取栄養量			830	34.1
								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。