



令和7年度

4月分小学校給食献立予定表(西側)

児童数配布



上尾市教育委員会
上尾市立平方東小学校

日(曜)	献立名			材料名				エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)
	主食	牛乳	おかず (主菜・副菜)	血や肉・骨になる食品	体の調子をととのえる食品	エネルギーのもとになる食品	その他の調味料		
10(木)	はちみつパン	牛乳	みそラーメン 揚げぎょうざ わかめ炒め	牛乳 豚肉 みそ わかめ	にんにく 根しょうが にんじん ホールコーン キャベツ 長ねぎ にら もやし	はちみつパン 油 砂糖 チャンポン麺 バター ぎょうざ ごま油	鶏がらスープ 酒 しょうゆ こしょう 一味唐辛子	633	23.6
11(金)	キムチチャーハン	牛乳	きびなご胡麻フライ 江戸菜のひじき炒め	牛乳 豚肉 ひじき きびなご胡麻フライ 油揚げ	にんじん 白菜キムチ にら もやし 江戸菜	精白米 米粒麦 油 ごま油	酒 しょうゆ 塩 みりん チキンスープストック	614	24.6
14(月)	食パン チョコレート	牛乳	ブレンオムレツ にんじんしりしり 白菜と肉団子のスープ	牛乳 オムレツ 豚肉 まぐろ油揚げ	にんじん もやし たまねぎ 根しょうが はくさい 水菜	食パン チョコクリーム 油 でん粉	しょうゆ 塩 こしょう 鶏がらスープ	622	28.7
15(火)	ドライカレー ホワイトソース	コーヒ 牛乳	こんにやくサラダ	コーヒ牛乳 牛乳 鶏肉 生クリーム	グリーンピース たまねぎ ホールコーン 赤ピーマン にんじん ぶなしめじ キャベツ 野菜こんにやくほうれん草	精白米 油 じゃがいも 小麦粉 バター 中華ドレッシング	チキンスープストック 塩 こしょう カレー粉	649	22.8
16(水)	ごはん	牛乳	あじの磯辺フライ 春雨のびり辛炒め みそ汁	牛乳 あじの磯辺フライ 豚肉 煮干し粉 みそ	にんにく 根しょうが にら にんじん 長ねぎ たまねぎ	精白米 油 砂糖 春雨 ごま油 じゃがいも	中濃ソース 酒 しょうゆ オイスターソース こしょう トウバンジャン	640	22.1
17(木)	バターロール パン	牛乳	スパゲティナポリタン フルーツゼリー	牛乳 豚肉 粉チーズ	にんにく にんじん たまねぎ ぶなしめじ ピーマン トマト トマトビュレ りんご	バターロールパン 油 砂糖 スパゲティ みかんカットゼリー レモンカットゼリー	トマトケチャップ 中濃ソース チキンスープストック 塩 こしょう	676	21.6
18(金)	カレーライス	牛乳	福神漬け 小松菜のサラダ	牛乳 豚肉 チーズ	にんにく 根しょうが にんじん たまねぎ ソニオン アップルソース キャベツ 福神漬け 小松菜 ホールコーン	精白米 米粒麦 油 じゃがいも 大豆バター 小麦粉 和風ドレッシング	カレー粉 鶏がらスープ ボークブイヨン トマトケチャップ 赤ワイン ウスターソース 中濃ソース チャツネ ベーリーフ しょうゆ 塩 こしょう	705	26.8
21(月)	わかめごはん	牛乳	コロッケ こんにやくのおかか炒め	牛乳 わかめ 豚肉 さつま揚げ かつお節粉	たまねぎ 根しょうが にんじん ぶなしめじこんにやく 江戸菜	精白米 油 ポテトベース ポテトフレック 小麦粉 パン粉 砂糖	塩 こしょう 中濃ソース みりん しょうゆ 酒	708	23.6
22(火)	黒パン	牛乳	マカロニグラタン もやしのサラダ キャベツのスープ	牛乳 鶏肉 生クリーム チーズ パーコン	たまねぎ ぶなしめじ にんじん もやし キャベツ	黒パン マカロニ 油 バター(大豆) たまねぎドレッシング	こしょう 塩 ベジタメルソース 鶏がらスープ	643	27.2
23(水)	麦ごはん	牛乳	マーボー豆腐 高菜の油炒め	牛乳 豚肉 みそ 豆腐	にんにく 根しょうが にんじん たまねぎ 干しいたけ 長ねぎ にら 高菜漬	精白米 米粒麦 油 白ごま 砂糖 でん粉	チキンスープストック しょうゆ トウバンジャン 酢 みりん	631	26.2
24(木)	ツイストパン 大阪・関西万博 公式キャラクター ミャクミャク ©Expo 2025	牛乳	チキンナゲット ポトフ 青りんごゼリー	牛乳 チキンナゲット ウインナー	にんじん たまねぎ セロリ キャベツ ぶなしめじ	ツイストパン 油 じゃがいも 青りんごゼリー	鶏がらスープ 塩 こしょう ベーリーフ	651	24.1
25(金)	五目ごはん	牛乳	さば竜田揚げ チンゲンサイのソテー	牛乳 鶏肉 油揚げ さば竜田揚げ	にんじん ごぼう 干しいたけ こんにやく もやし チンゲンサイ	精白米 油 砂糖	しょうゆ 酒 塩 こしょう オイスターソース チキンスープストック	634	23.0
28(月)	ごはん ふりかけ	牛乳	スタミナ焼肉 ポテトサラダ	牛乳 豚肉	にんにく 根しょうが にんじん たまねぎ にら	精白米 油 砂糖 でん粉 じゃがいも マヨネーズ ふりかけ	酒 こしょう しょうゆ 塩 みりん	674	29.9
30(水)	ごはん	牛乳	豚肉のから揚げ甘酢味 じゃこと野菜の炒め物 みそ汁	牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ 煮干し粉 油揚げ みそ	根しょうが にんじん もやし チンゲンサイ だいこん	精白米 でん粉 油 白ごま ごま油 砂糖	塩 こしょう 酒 しょうゆ 酢	643	30.3
給食回数				14回	4月分平均栄養摂取量			652	25.3
					食事摂取基準			650	19~36



※都合により、献立の変更もあります。 ※食材の価格変動に応じて、献立を作成しています。

※ししゃもフライ・きびなご胡麻フライ・きびなごサクサク揚げは魚卵が含まれる可能性があります。

※海産物(わかめ・こんぶ・ひじきなど)はエビやカニが混ざっていることがあります。

※アッピー〇〇は小松菜(粉)を使用しています。

※あゆみ〇〇は枝豆(粉)を使用しています。

※魚料理には骨が含まれる可能性があります。

ご入学・ご進級おめでとうございます

新学期がスタートしました。4月の給食は、10日(木)から始まります。1年生は、17日(木)からです。

~上尾市の小学校給食~

- 上尾市の小学校給食は、市内全校が同じ献立で実施しています。
(高崎線を境に東西を分け、東西で実施日が異なる2部制をとっています。)
- 各小学校で調理する自校方式で作られています。
- 調理は手作りを基本とし、加工食品の使用を最小限にとどめています。

毎月、1ヶ月の献立予定表が各家庭に配布されますので、ご覧ください。
本年度も安心・安全な給食づくりに、心をこめて努めてまいりますので、ご理解とご協力をお願いします。



OSAKA, KANSAI, JAPAN
EXPO
2025



©Expo 2025

今年度は大阪万博にちなんで、毎月世界の料理を紹介
します。
大阪万博は4月13日(日)~10月13日(月)184日間開催
されます。世界の料理の日は万博キャラクターの
『ミャクミャク』が教えてくれます。
今月はフランス料理の『ポトフ』を献立に取りいれました。

