



2025年

10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				
1	水	白飯 ◎ 牛乳	鯖のみそ焼き ◎ 春雨のピリ辛炒め ◎ すまし汁	サワラ 赤みそ 豚肉 豆腐	牛乳	人参 にら チンゲン菜	にんにく 根生姜 長ねぎ 干しいたけ	米 砂糖 でん粉 春雨	サラダ油 ごま油	酒 しょうゆ 塩 豆板醤 こしょう オイスターソース 厚削り節 本みりん	750	29.3	
2	木	◎ 黒パン ◎ 牛乳	チキンイタリアン ◎ ジャーマンポテト ◎ 大根のスープ	鶏肉 ウインナー 豚肉	牛乳 チーズ	パセリ 人参 水菜	玉ねぎ 根生姜 大根	黒パン でん粉 小麦粉 砂糖 じゃがいも	サラダ油 バター	鶏ガラ 塩 しょうゆ こしょう ケチャップ 中濃ソース	894	32.3	
3	金	ドライカレー ホワイトソース ◎ 牛乳	◎ キャベツとツナのソテー ◎ みかんゼリー	豚肉 鶏肉 まぐろ油漬	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 みかんジュース	米 小麦粉 砂糖	サラダ油 バター	チキンブイオン 塩 こしょう アガー カレー粉 酒 ターメリック	852	27.8	
6	月	◎ はちみつパン ◎ 牛乳	鶏肉のマヨネーズ焼き ◎ ほうれん草と コーンのソテー ◎ ニョッキのスープ	鶏肉 豚肉	牛乳	ほうれん草 水菜 人参	ホールコーン 玉ねぎ	はちみつパン ポテトニョッキ	マヨネーズ サラダ油	チキンブイオン しょうゆ 塩 こしょう 粒マスタード	903	34.8	
7	火	白飯 ◎ 牛乳	さんまのかば焼き ◎ 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 こまつな	根生姜 しめじ 長ねぎ	米 砂糖 でん粉	サラダ油	しょうゆ 酒 本みりん	857	31.3	
8	水	◎ 中華めん ◎ 牛乳	◎ 担々麺 大学芋 ◎ 野菜のりのり和え	豚肉 赤みそ	牛乳 のり	人参 にら 江戸菜	にんにく 根生姜 玉ねぎ たけのこ 長ねぎ もやし	中華めん 砂糖 でん粉 さつまいも	サラダ油 練りごま ごま油	しょうゆ 豆板醤 がら白湯 本みりん チキンブイオン	907	30.0	
9	木	栗おこわ ◎ 牛乳	鶏肉の塩こうじ焼き ◎ 小松菜のオイスター炒め ◎ みそ汁	鶏肉 豚肉 油揚げ 白みそ	牛乳 煮干し粉	人参 こまつな	根生姜 かぶ えのきたけ	米 もち米 栗 砂糖	サラダ油	塩 しょうゆ 酒 厚削り節 本みりん オイスターソース こしょう 塩麹 だし昆布	820	32.6	
10	金	◎ 食パン ◎ ビーンズチョコ ◎ 牛乳	ヤンニョムポーク ◎ ブロッコリーのサラダ ◎ 卵スープ	豚肉 鶏卵	牛乳	ブロッコリー 人参 水菜	にんにく 玉ねぎ	食パン でん粉 砂糖 ビーンズチョコ	サラダ油	コチジャン こしょう ケチャップ 酒 本みりん 酢 塩 辛子 しょうゆ チキンブイオン	873	34.2	
14	火	◎ ツイストパン ◎ 牛乳	チキンのトマトソースかけ ◎ もやしとツナの炒め物 ◎ 江戸菜のスープ	鶏肉 まぐろ油漬 豚肉	牛乳	人参 にら 江戸菜	もやし 玉ねぎ 根生姜	ツイストパン 砂糖	サラダ油	ケチャップ 塩 赤ワイン 鶏ガラ こしょう しょうゆ 中濃ソース	753	32.9	
15	水	白飯 ◎ 牛乳	アジフライ ◎ うの花炒り ◎ みそ汁 ◎ クラスソース	アジ 油揚げ おから 白みそ	牛乳 ひじき 煮干し粉	人参 水菜	長ねぎ 干しいたけ えだまめ 玉ねぎ	米 小麦粉 パン粉 砂糖	サラダ油	厚削り節 酒 中濃ソース しょうゆ	811	27.5	
16	木	白飯 ◎ 牛乳	春巻 ◎ 筑前煮 ◎ 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 干しいたけ れんこん	米 砂糖 ふ	サラダ油	厚削り節 酒 本みりん しょうゆ	863	27.0	
17	金	◎ 白飯 ◎ 牛乳	カレー ◎ キャベツのサラダ ◎ 福神漬	豚肉	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 ごま油 ごま	酢 塩 ベーリーフ 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 チャツネ ケチャップ しょうゆ ウスターソース 中濃ソース	885	31.9	
20	月	◎ 黒パン ◎ 牛乳	カバリエ・コン・トマテ (スペイン料理) ◎ ブロッコリーのソテー ◎ レタスと えのきたけのスープ	サバでん粉付き 鶏肉	牛乳	ホールトマト ブロッコリー	玉ねぎ にんにく レタス えのきたけ 根生姜	黒パン 砂糖	サラダ油 オリーブ油 バター	白ワイン ケチャップ 塩 鶏ガラ こしょう	857	28.1	
21	火	白飯 ◎ 牛乳	鶏肉の香味ソース ◎ おかか炒め ◎ みそ汁	鶏肉 かつお節 白みそ	牛乳 煮干し粉	こまつな 人参	にんにく 根生姜 長ねぎ もやし 玉ねぎ	米 砂糖 さつま芋	サラダ油	酒 しょうゆ 豆板醤 酢 オイスターソース 塩	796	29.4	
22	水	◎ デニッシュ ペストリー ◎ 牛乳	マカロニグラタン ◎ 海藻サラダ ◎ 白菜スープ	鶏肉 白みそ 豚肉	牛乳 生クリーム チーズ 海藻ミックス	人参	玉ねぎ しめじ 野菜入りこんにゃく 白菜	デニッシュペストリー マカロニ 砂糖	サラダ油 バター	チキンブイオン 塩 こしょう しょうゆ ベシヤメルソース 白ワイン 酢	759	31.1	
23	木	白飯 ◎ 牛乳	唐揚げと野菜の炒め物 ◎ みそ汁 ◎ 手作りふりかけ	鶏肉 白みそ かつお節	牛乳 煮干し粉 ちりめんじゃこ あおのり	人参 ピーマン ほうれん草	根生姜 たけのこ 玉ねぎ 干しいたけ 長ねぎ	米 でん粉 小麦粉 砂糖	サラダ油 ごま	塩 酒 しょうゆ チキンブイオン 酢	913	32.4	
24	金	◎ コッペパン ◎ 牛乳	照り焼きハンバーグ ◎ キャベツとコーンのソテー ◎ ワンタンスープ	ハンバーグ 豚肉	牛乳	人参 にら	キャベツ ホールコーン 玉ねぎ もやし 根生姜	コッペパン 砂糖 でん粉 ワンタンの皮	サラダ油	塩 こしょう しょうゆ 本みりん 酒 鶏ガラ	755	28.1	
27	月	白飯 ◎ 牛乳	鶏肉のみそだれかけ ◎ れんこんと豚肉の炒め物 ◎ 野菜と豆腐のうすくず汁	鶏肉 赤みそ 豚肉 豆腐	牛乳	人参 江戸菜	れんこん えだまめ 根生姜 長ねぎ	米 砂糖 でん粉 里芋	サラダ油	酒 しょうゆ 塩 本みりん 厚削り節	811	33.4	
28	火	◎ 子どもパン ◎ 牛乳	ポテトコロッケ ◎ きりばしナポリタン ◎ 野菜スープ ◎ クラスソース	豚肉 ウインナー 鶏肉	牛乳 脱脂粉乳	人参 水菜	玉ねぎ 切り干し大根 キャベツ 根生姜	子どもパン 砂糖 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 オリーブ油	塩 こしょう しょうゆ ケチャップ 鶏ガラ 中濃ソース	817	27.1	
29	水	白飯 ◎ 牛乳	いかのごまだれかけ ◎ 刻み昆布の煮付け ◎ みそ汁	いかでん粉付き 油揚げ 白みそ	牛乳 こんぶ 煮干し粉	人参 チンゲン菜	ごぼう 大根 長ねぎ	米 砂糖	サラダ油 ごま	本みりん 酢 しょうゆ 酒	804	27.6	
30	木	◎ ツイストパン ◎ 牛乳	ポトフ ◎ 花野菜のサラダ ◎ クラスマヨネーズ	鶏肉 ベーコン	牛乳	人参 ブロッコリー	玉ねぎ セロリ キャベツ しめじ カリフラワー	ツイストパン じゃがいも	サラダ油 マヨネーズ	ベーリーフ こしょう チキンブイオン 塩	779	29.7	
31	金	白飯 ◎ 牛乳	魚の変わりソースかけ ◎ 五目きんぴら ◎ みそ汁	モウカザメ鰯粉付き 豚肉 白みそ	牛乳 煮干し粉	人参 こまつな	玉ねぎ ごぼう 干しいたけ こんにゃく もやし	米 砂糖	サラダ油 ごま	塩 パプリカ 辛子 酢 しょうゆ	802	30.6	
給食回数						22回		今月の平均摂取栄養量		830	30.4		
								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。□							

※ 大阪・関西万博に合わせて世界の料理を実施しています。

～上尾市健康増進課からお知らせ～ タニタ健康セミナー参加者募集「今日から実践！ヘルシーレシピのコツ」
日 時 令和7年10月30日(木) 10:00～11:15 対 象 上尾市在住、在勤の方 ※ 詳しくは上尾市WEBサイト
会 場 三井金属あげおコミュニティセンター 参加費 無料 問い合わせ先 上尾市健康増進課 ☎048-774-1411

