



令和7年度

10月分小学校給食献立予定表(西側)

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		
1(水)	ソイ丼	牛乳	春雨スープ	牛乳 豚肉 ベーコン 大豆 鶏肉	春菊 にんじん たまねぎ 干しいたけ こねぎ	精白米 米粒麦 油 砂糖 春雨	鶏がらスープ カレーフレーク みりん しょうゆ 塩 白こしょう	602	26.5
2(木)	ココア揚げパン	牛乳	鶏肉と大根のポトフ わかめのサラダ	牛乳 鶏肉 わかめ	にんじん だいこん たまねぎ セロリ キャベツ	コッペパン 油 砂糖 柑橘ドレッシング	鶏がらスープ 白こしょう ココア 白ワイン ベーリーフ 塩	618	23.1
3(金)	こぎつね丼	牛乳	白玉入りスープ お月見ゼリー	牛乳 豚肉 鶏肉 油揚げ	長ねぎ にら にんじん たまねぎ 干しいたけ	精白米 油 砂糖 でん粉 白玉だんご 月見ゼリー	塩 酒 しょうゆ 鶏がらスープ	678	27.9
6(月)	振 替 休 業 日								
7(火)	はちみつパン	牛乳	しょうゆラーメン 棒ぎょうざ びり辛もやし	牛乳 焼豚	根しょうが にんにく 長ねぎ にんじん もやし きゅうり 江戸菜	はちみつパン 油 砂糖 チャンボン麺 ごま油 棒ぎょうざ	鶏がらスープ 塩 白こしょう しょうゆ 酢 トウバンジャン	589	22.7
8(水)	さつまいもごはん	牛乳	がんす 野菜炒め	牛乳 鶏肉 油揚げ がんす	にんじん ごぼう 干しいたけ キャベツ もやし	精白米 油 砂糖 さつまいも	しょうゆ 塩 白こしょう オイスターソース	644	20.6
9(木)	ツイストパン	牛乳	チリコンカン マカロニサラダ みかん	牛乳 豚肉 大豆	たまねぎ にんじん ホールコーン きゅうり みかん トマトビュール	ツイストパン 油 マカロニ マヨネーズ	チキンスープストック 塩 トマトケチャップ 白こしょう ウスターソース チリパウダー	702	26.9
10(金)	ごはん	牛乳	さわら竜田揚げ 春雨のびり辛炒め みそ汁	牛乳 さわら竜田 煮干し粉 みそ 豚肉	にんにく 根しょうが にら にんじん 長ねぎ だいこん	精白米 油 砂糖 春雨 ごま油	酒 オイスターソース トウバンジャン しょうゆ 白こしょう	649	25.1
14(火)	田舎うどん (つけ麺)	牛乳	竹輪のアップー揚げ 白菜の煮浸し	牛乳 豚肉 油揚げ 焼き竹輪 かつお節粉	にんじん 干しいたけ 長ねぎ 白菜 えのきたけ 小松菜パウダー	地粉うどん 砂糖 小麦粉 油	厚削り節 みりん しょうゆ 塩	627	28.8
15(水)	鶏ごぼうめし	牛乳	サーモンフライ れんこんの炒め物	牛乳 サーモンフライ 鶏肉 豚肉	根しょうが こんにゃく ごぼう たまねぎ にんにく れんこん にんじん	精白米 油 砂糖 でん粉 白ごま	みりん しょうゆ 酒	681	29.1
16(木)	ライスボールパン	牛乳	マカロニグラタン シヤキシャキサラダ チンゲンサイのスープ	牛乳 鶏肉 生クリーム チーズ	たまねぎ ぶなしめじ にら もやし にんじん チンゲンサイ	ライスボールパン 油 マカロニ 大豆バター たまねぎドレッシング	白こしょう 塩 鶏がらスープ ベジメルクソース しょうゆ	616	27.5
17(金)	ごはん	牛乳	豚肉のしょうが焼き 茎わかめのチョナムル みそ汁	牛乳 豚肉 茎わかめ 煮干し粉 みそ	根しょうが たまねぎ もやし キャベツ にんにく にんじん	精白米 油 砂糖 でん粉 ごま油 じゃがいも	酒 白こしょう しょうゆ みりん 酢 一味唐辛子	616	29.9
20(月)	振 替 休 業 日								
21(火)	五目栗ごはん	牛乳	焼き魚(さば) もやしの炒め物	牛乳 鶏肉 油揚げ 鯖 ベーコン	にんじん ごぼう たまねぎ もやし にら	精白米 栗 砂糖 油	うすくちしょうゆ 塩 白こしょう チキンスープストック	630	27.3
22(水)	子どもパン	牛乳	ハンバーグトマトソース マッシュポテト 鶏肉とレタスのスープ	牛乳 ハンバーグ 鶏肉	たまねぎ にんじん 水菜 えのきたけ レタス	子どもパン 油 砂糖 バター じゃがいも ポテトフレーク	トマトケチャップ 中濃ソース 塩 鶏がらスープ 白こしょう	592	24.9
23(木)	ガバオライス 大阪・関西万博 公式キャラクター ミャクミャク ©Expo 2025	牛乳	ヤムウンセン ヨーグルト	牛乳 豚肉 鶏肉 えび ヨーグルト	にんにく たまねぎ もやし ぶなしめじ ビーマン キャベツ きゅうり にんじん	精白米 油 砂糖 でん粉 春雨 中華ドレッシング	オイスターソース しょうゆ 酒 みりん 塩 白こしょう チキンスープストック バジル	622	28.4
24(金)	ごはん	牛乳	鶏肉のたまねぎソース 高菜の油炒め みそ汁	牛乳 鶏肉 豆腐 みそ 煮干し粉	にんにく たまねぎ にんじん 白菜 高菜漬	精白米 油 砂糖 でん粉 白ごま	塩 白こしょう 酒 酢 しょうゆ みりん	704	25.6
27(月)	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 大学芋	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 にら 長ねぎ	精白米 油 砂糖 でん粉 さつまいも	チキンスープストック 酢 しょうゆ トウバンジャン	715	26.0
28(火)	食パン ブルーベリージャム	牛乳	コーンクリームシチュー キャベツのサラダ	牛乳 鶏肉 チーズ 生クリーム 脱脂粉乳	たまねぎ にんじん キャベツ ホールコーン うらごしコーン ぶなしめじ	食パン ブルーベリージャム 油 じゃがいも 大豆バター 小麦粉 コールスロウドレッシング	チキンスープストック 塩 白こしょう	636	23.5
29(水)	ごはん	牛乳	豚肉のごまみそソース 切り干し大根の煮つけ すまし汁	牛乳 豚肉 油揚げ みそ	にんじん れんこん 切り干し大根 小松菜 えのきたけ 長ねぎ	精白米 油 砂糖 でん粉 すりごま	塩 白こしょう みりん しょうゆ 酒 厚削り節	682	31.2
30(木)	メロンパン	牛乳	チキントマトスパゲティ 小松菜のサラダ	牛乳 鶏肉	にんにく たまねぎ キャベツ トマト トマトビュール にんじん 小松菜 ぶなしめじ	メロンパン 油 砂糖 スパゲティ 和風ドレッシング	トマトケチャップ チキンスープストック 塩 白こしょう	699	25.8
31(金)	普 通 日 課 3 時 間 授 業								
給 食 回 数				22 回	10月分平均栄養摂取量			652	25.9
					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・カレイ鰯粉付きは魚卵が含まれる可能性があります。 ※アップー〇〇は小松菜(粉)を使用しています。

※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。 ※魚料理には骨が含まれる可能性があります。

※アップー〇〇は小松菜(粉)を使用しています。 ※あゆみ〇〇は枝豆パウダーを使用しています。

【上尾市食育講演会のお知らせ (問い合わせ先 上尾市健康増進課)】

詳しくはこちら⇒

タニタ健康セミナー「今日から実践!ヘルシーレシピのコツ」10月30日(木) 10:00~11:15 三井金属あおこコミュニティセンター

EXPO
2025
©Expo 2025今年度は大阪・関西万博にちなんで、
毎月世界の料理を紹介します。
大阪・関西万博は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23(木)にタイ料理『ヤムン
セン』を献立に取りいれました。