



4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

2026年

日	曜	献立名		材 料 名						エネルギー kcal	たんぱく質 g	
		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			
10	金	◎ ツイストパン ◎ 牛乳	マカロニグラタン ◎ キャベツのサラダ ◎ 大根のスープ	鶏肉 白みそ 豚肉	牛乳 生クリーム チーズ	人参	玉ねぎ しめじ キャベツ 大根	ツイストパン マカロニ 砂糖	サラダ油 バター	チキンブイオン 白ワイン しょうゆ こしょう 酢 ペシヤメルソース 塩	847	33.4
13	月	◎ そぼろご飯 ◎ 牛乳	◎ 人参しりしり ◎ 白玉汁 チョコカップケーキ	豚肉 鶏肉 まぐろ油漬 鶏卵	牛乳	人参 水菜	もやし ごぼう 干しいたけ	米 砂糖 白玉もち 麴甘酒 小麦粉 チョコレート	サラダ油	厚削り節 酒 しょうゆ 本みりん 塩 ベーキングパウダー こしょう	909	27.6
14	火	◎ ロールコッペ ◎ 牛乳	魚のトマトソースかけ ◎ ほうれん草と コーンのソテー ◎ わかめスープ	ホキでん粉付き	牛乳 わかめ	ホールトマト ほうれん草	玉ねぎ にんにく ホールコーン	ロールコッペ 砂糖	サラダ油 オリーブ油	白ワイン ケチャップ 塩 こしょう チキンブイオン しょうゆ	807	30.4
15	水	◎ 白飯 ◎ 牛乳	ハンバーグおろしソース ◎ じゃがいものソテー ◎ みそ汁	豚肉 豆腐 白みそ	牛乳 煮干し粉	人参 さやいんげん 江戸菜	玉ねぎ 大根 長ねぎ	米 パン粉 でん粉 じゃがいも ふ	サラダ油 バター	塩 こしょう ナツメグ ポークブイオン しょうゆ 本みりん	760	28.4
16	木	◎ 黒パン ◎ 牛乳	ヤンニョムチキン ◎ 華風炒め ◎ ニラとえのきの卵スープ	鶏肉 鶏卵	牛乳	人参 こまつな にら	にんにく もやし えのきたけ	黒パン でん粉 小麦粉 砂糖 春雨	サラダ油	コチジャン ケチャップ 酒 本みりん 酢 しょうゆ オイスターソース 塩 チキンブイオン こしょう	859	32.2
17	金	◎ 白飯 ◎ 牛乳	カレー ◎ チンゲン菜と わかめのさっぱり和え ◎ 福神漬	豚肉	牛乳 チーズ 茎わかめ	人参 チンゲン菜	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	酢 しょうゆ 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 ケチャップ 中濃ソース ウスターソース 塩 チャツネ パーリーフ	850	30.7
20	月	◎ コッペパン ◎ 牛乳	チキンの レモンソースかけ ◎ もやしの炒め物 ◎ キャベツのクリームスープ	鶏肉 ベーコン 豚肉	牛乳 チーズ	人参 にら	レモン果汁 玉ねぎ もやし キャベツ しめじ	コッペパン でん粉 小麦粉 砂糖 米粉	サラダ油	チキンブイオン 塩 こしょう 酢 白ワイン しょうゆ	861	35.6
21	火	◎ 白飯 ◎ 牛乳	魚のみそマヨネーズ焼き ◎ ひじきの煮つけ ◎ 沢煮椀	サワラ 白みそ 油揚げ 豚肉	牛乳 ひじき	人参	玉ねぎ たけのこ 大根 長ねぎ 干しいたけ	米 砂糖	サラダ油 マヨネーズ	本みりん 酒 しょうゆ 厚削り節 塩	784	28.0
22	水	◎ 中華めん ◎ 牛乳	揚げぎょうざ ◎ しょうゆラーメン ◎ さつまいものグラッセ	ぎょうざ 豚肉 焼き豚	牛乳	人参 こまつな	根生姜 にんにく 長ねぎ	中華めん さつまいも 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	855	27.2
23	木	◎ 白飯 ◎ 牛乳	あじのかば焼き ◎ ぶり辛肉ごぼう ◎ みそ汁	アジでん粉付き 豚肉 白みそ	牛乳 わかめ 煮干し粉	人参 水菜	にんにく ごぼう こんにゃく 玉ねぎ	米 砂糖	サラダ油	しょうゆ 本みりん 豆板醤	785	31.0
24	金	◎ 子どもパン ◎ 牛乳	ポトフ ◎ ブロッコリーと コーンのソテー ◎ フルーツココゼリー	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 ホールコーン りんご缶 黄桃缶	子どもパン じゃがいも ナタデココ レモンゼリー	サラダ油 バター	パーリーフ チキンブイオン 塩 こしょう	867	31.0
27	月	◎ 白飯 ◎ 牛乳	大豆ミート入り ドライカレー ◎ 春雨のスープ	豚肉 大豆ミート 鶏肉	牛乳 チーズ	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	米 小麦粉 春雨	サラダ油 バター	鶏ガラ しょうゆ こしょう カレー粉 ウスターソース 塩 ケチャップ 赤ワイン ガラムマサラ パーリーフ デミグラスソース	769	30.0
28	火	◎ ロールコッペ ◎ 牛乳	いかのマリネ ◎ 青菜とチキンの炒め物 ◎ もやしのスープ	いかでん粉付き 鶏肉 豚肉	牛乳	江戸菜 人参	レモン果汁 玉ねぎ もやし 根生姜	ロールコッペ 砂糖	サラダ油	鶏ガラ 塩 こしょう しょうゆ 酢 白ワイン 塩麴	826	32.1
30	木	◎ 白飯 ◎ 牛乳	鶏肉の唐揚げ ◎ おかか炒め ◎ みそ汁	鶏肉 かつお節 高野豆腐 白みそ	牛乳 煮干し粉	人参 にら	にんにく 根生姜 キャベツ	米 でん粉 小麦粉 じゃがいも	サラダ油	しょうゆ 酒 オイスターソース 塩	855	30.2
給食回数				14回				今月の平均摂取栄養量		831	30.6	
								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。

ご入学・ご進級おめでとうございます

～上尾市の中学校給食～

上尾市の中学校給食は、「共同調理場」と「各学校の給食室」の2つの調理施設で分担して調理をしています。

共同調理場では「ご飯と主菜」を作り、各学校の給食室では「副菜や汁物、デザート等」を作っています。

1食分の給食を2ヶ所で調理することによって、適温でバラエティーに富んだ食事を整えることができますようになっています。

各校の給食室

副菜や汁物、デザート等



牛乳(牛乳工場から)
パン(パン工場から)
麺(製麺工場から)

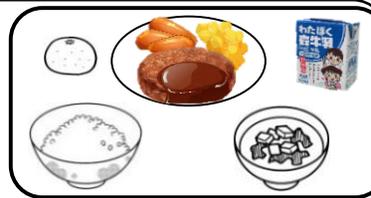
共同調理場

ご飯と主菜



このような給食を提供しているのは日本で上尾市だけです。

1食分の給食



給食は、10日から
始まります

