



2026年

# 6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<br>kcal | たんぱく質<br>g |
|------|---|-------------------|---|---------------------------------|-------------|--------------------------------------|---|--|---------------------|---|---------------|------------|
|      |   | 主食<br>牛乳          | おかず<br>(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                            |                     |   |               |            |
|      |   |                   |   | (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              | 調味料   |               |            |
| 1    | 月 | ◎ しゃくし菜ご飯<br>◎ 牛乳 | 魚のごまだれ<br>◎ 青菜と鶏肉の炒め物<br>◎ みそ汁                        | 豚肉 高野豆腐<br>メルルーサでん粉付き<br>鶏肉 白みそ | 牛乳<br>煮干し粉  | 人参<br>しゃくし菜漬<br>江戸菜                  | 大根 長ねぎ<br>えのきたけ                                 | 米 砂糖                                     | サラダ油<br>ごま          | 本みりん 酢<br>しょうゆ 酒 塩<br>塩麹 こしょう   | 775           | 30.3       |
| 2    | 火 | ◎ 黒パン<br>◎ 牛乳     | チキンデミグラスソースかけ<br>◎ もやしのサラダ<br>◎ キャベツのスープ              | 鶏肉 豚肉                           | 牛乳          | 人参<br>さやいんげん                         | にんにく 玉ねぎ<br>もやし キャベツ<br>根生姜                     | 黒パン 砂糖                                   | サラダ油                | 辛子 ケチャップ<br>鶏ガラ 赤ワイン 酢<br>こしょう しょうゆ 塩<br>デミグラスソース   | 784           | 31.5       |
| 3    | 水 | ◎ 白飯<br>◎ 牛乳      | パワードライカレー<br>◎ コーンポテト<br>◎ ヨーグルト                      | 豚肉 豚レバー                         | 牛乳<br>ヨーグルト | 人参<br>ホールトマト                         | 玉ねぎ 根生姜<br>にんにく<br>炒め玉ねぎ<br>すりおろしりんご<br>ホールコーン  | 米 小麦粉<br>じゃがいも                           | サラダ油<br>バター         | こしょう カレー粉<br>ウスターソース<br>ケチャップ<br>赤ワイン しょうゆ<br>ガラムマサラ<br>ペーリーフ 塩<br>デミグラスソース<br>チキンブイヨン      | 804           | 29.6       |
| 4    | 木 | ◎ ツイストパン<br>◎ 牛乳  | いかの変わりソースかけ<br>◎ キャベツと<br>ウインナーのソテー<br>◎ ワンタンスープ      | いかでん粉付き<br>ウインナー 豚肉             | 牛乳          | 人参 水菜                                | 玉ねぎ キャベツ<br>もやし                                 | ツイストパン 砂糖<br>ワンタンの皮                      | サラダ油                | 塩 しょうゆ<br>チキンブイヨン<br>パプリカ 辛子<br>こしょう 酢  | 831           | 31.0       |
| 10   | 水 | ◎ コッペパン<br>◎ 牛乳   | 皮付きポテトのチーズ焼き<br>◎ チンゲン菜と人参のサラダ<br>◎ レタスと<br>えのきたけのスープ | ベーコン 豚肉                         | 牛乳<br>チーズ   | チンゲン菜<br>人参                          | 玉ねぎ レタス<br>えのきたけ<br>根生姜                         | コッペパン<br>皮つきポテト<br>砂糖                    | サラダ油<br>バター         | こしょう 塩 鶏ガラ<br>ベシメルソース<br>酢 しょうゆ 辛子  | 858           | 29.0       |
| 11   | 木 | ◎ 白飯<br>◎ 牛乳      | いわしのピリ辛ソースかけ<br>◎ 春雨のオイスター炒め<br>◎ みそ汁<br>◎ 彩の国納豆      | イワシでん粉付き<br>豚肉 白みそ 納豆           | 牛乳<br>煮干し粉  | 人参 水菜<br>こまつな                        | にんにく 根生姜<br>干しいたけ<br>長ねぎ                        | 米 砂糖<br>春雨<br>ふ                          | サラダ油<br>ごま油         | 酒 こしょう<br>オイスターソース<br>しょうゆ 塩<br>豆板醤   | 861           | 30.0       |
| 15   | 月 | ◎ 白飯<br>◎ 牛乳      | 和風ハンバーグ<br>◎ 卵の花和え<br>◎ 白玉汁                           | ハンバーグ 白みそ<br>油揚げ おから 豚肉         | 牛乳          | こまつな 人参                              | 長ねぎ ごぼう<br>こんにゃく<br>干しいたけ                       | 米 砂糖<br>でん粉<br>白玉もち                      | サラダ油                | 厚削り節 酒<br>本みりん 塩<br>しょうゆ  | 907           | 28.6       |
| 16   | 火 | ◎ 子どもパン<br>◎ 牛乳   | 豚肉のノルウェーソース<br>◎ キャベツとコーンのソテー<br>◎ 大根のスープ             | 豚肉 鶏肉                           | 牛乳          | 人参                                   | キャベツ 根生姜<br>ホールコーン<br>玉ねぎ<br>大根                 | 子どもパン<br>でん粉<br>砂糖                       | サラダ油                | ケチャップ 白ワイン<br>ウスターソース 塩<br>しょうゆ こしょう<br>鶏ガラ   | 814           | 34.2       |
| 17   | 水 | ◎ 白飯<br>◎ 牛乳      | 鶏肉の塩こうじ焼き<br>◎ 豚肉と舞たけの炒め物<br>◎ みそ汁                    | 鶏肉 豚肉 白みそ                       | 牛乳<br>煮干し粉  | 人参 さやいんげん<br>水菜                      | まいたけ<br>こんにゃく<br>玉ねぎ                            | 米 砂糖                                     | サラダ油                | しょうゆ 酒<br>オイスターソース<br>塩麹  | 778           | 33.0       |
| 18   | 木 | ◎ 黒パン<br>◎ 牛乳     | 魚のマヨネーズ焼き<br>◎ もやしの炒め物<br>◎ 春雨のスープ                    | シルバー ベーコン<br>豚肉                 | 牛乳          | 人参 なら<br>チンゲン菜                       | レモン果汁<br>玉ねぎ 根生姜<br>もやし                         | 黒パン<br>春雨                                | マヨネーズ<br>サラダ油       | こしょう 塩 しょうゆ<br>鶏ガラ  | 804           | 27.8       |
| 19   | 金 | ◎ 白飯<br>◎ 牛乳      | アッピーお茶の葉とり天<br>◎ 高菜の油炒め<br>◎ みそ汁                      | 鶏肉 豚肉 豆腐<br>白みそ                 | 牛乳<br>煮干し粉  | 上尾市産緑茶茶葉<br>上尾市産緑茶パウダー<br>人参 高菜漬 江戸菜 | 干しいたけ<br>こんにゃく                                  | 米 小麦粉                                    | サラダ油                | しょうゆ 本みりん<br>塩  | 796           | 34.7       |
| 22   | 月 | ◎ 子どもパン<br>◎ 牛乳   | ポテトコロッケ<br>◎ 青菜とツナの炒め物<br>◎ 野菜スープ<br>◎ クラスソース         | 豚肉 まぐろ油漬<br>鶏肉                  | 牛乳<br>脱脂粉乳  | 江戸菜 人参 なら                            | 玉ねぎ もやし<br>根生姜                                  | 子どもパン<br>ポテトサラダベース<br>ポテトパウダー<br>小麦粉 パン粉 | サラダ油                | 塩 こしょう 鶏ガラ<br>しょうゆ<br>中濃ソース   | 798           | 27.0       |
| 23   | 火 | ◎ 白飯<br>◎ 牛乳      | 鶏肉のみそだれかけ<br>◎ ひじき豆<br>◎ せんべい汁                        | 鶏肉 赤みそ 油揚げ<br>大豆                | 牛乳<br>ひじき   | 人参                                   | えだまめ 大根<br>ごぼう しめじ<br>干しいたけ<br>長ねぎ              | 米 砂糖<br>でん粉<br>南部せんべい                    | サラダ油                | 厚削り節 塩<br>本みりん<br>しょうゆ 酒  | 855           | 33.2       |
| 24   | 水 | ◎ 中華めん<br>◎ 牛乳    | ◎ 担々麺<br>◎ 春巻<br>◎ いんげんのおかか和え                         | 豚肉 赤みそ 春巻<br>かつお節               | 牛乳          | 人参 なら<br>さやいんげん                      | にんにく 根生姜<br>玉ねぎ たけのこ<br>干しいたけ<br>長ねぎ            | 中華めん<br>砂糖<br>でん粉                        | サラダ油<br>練りごま<br>ごま油 | 豆板醤 たら湯<br>チキンブイヨン<br>しょうゆ 塩<br>オイスターソース  | 901           | 33.0       |
| 25   | 木 | ◎ 白飯<br>◎ 牛乳      | 【小・中統一献立】<br>カレー<br>◎ シャキシャキサラダ<br>◎ 福神漬              | 豚肉                              | 牛乳<br>チーズ   | 人参 なら                                | にんにく 根生姜<br>玉ねぎ 福神漬<br>炒め玉ねぎ<br>すりおろしりんご<br>もやし | 米 じゃがいも<br>小麦粉 砂糖                        | サラダ油<br>バター         | カレー粉 こしょう<br>チキンブイヨン 酢<br>ポークブイヨン 塩<br>赤ワイン ケチャップ<br>ウスターソース<br>ペーリーフ<br>チャツネ しょうゆ<br>中濃ソース | 853           | 31.2       |
| 26   | 金 | ◎ ロールコッペ<br>◎ 牛乳  | ヤンニョムフィッシュ<br>◎ キャベツのソテー<br>◎ スコッチブロス                 | モウカザメ鰯粉付き<br>鶏肉 豚肉              | 牛乳          | 人参                                   | にんにく 玉ねぎ<br>キャベツ 根生姜<br>セロリ 大根                  | ロールコッペ<br>砂糖 大麦<br>白いんげん豆                | サラダ油                | コチジャン 酒<br>しょうゆ 本みりん<br>ケチャップ こしょう<br>塩 鶏ガラ 酢   | 884           | 35.7       |
| 29   | 月 | ◎ 白飯<br>◎ 牛乳      | 棒ぎょうざ<br>◎ 肉じゃが<br>◎ のらぼう菜のみそ汁                        | 棒ぎょうざ 豚肉<br>油揚げ 白みそ             | 牛乳<br>煮干し粉  | 人参 のらぼう菜                             | 玉ねぎ しらたき<br>えだまめ                                | 米 じゃがいも<br>砂糖                            | サラダ油                | 酒 本みりん<br>しょうゆ<br>厚削り節  | 844           | 28.9       |
| 30   | 火 | ◎ コッペパン<br>◎ 牛乳   | チキンカツ<br>◎ ブロッコリーのソテー<br>◎ ABCスープ<br>◎ クラスソース         | 鶏肉 豚肉                           | 牛乳          | ブロッコリー 人参<br>水菜                      | 根生姜 玉ねぎ<br>キャベツ                                 | コッペパン<br>小麦粉 パン粉<br>マカロニ                 | サラダ油<br>バター         | 鶏ガラ しょうゆ<br>塩 こしょう<br>中濃ソース   | 787           | 35.8       |
| 給食回数 |   |                   |   | 18回                             |             |                                      |   | 今月の平均摂取栄養量                               |                     |   | 830           | 31.4       |
|      |   |                   |   |                                 |             |                                      |   | 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。  
※ 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。

## \* 彩の国ふるさと学校給食月間 \*

今月は、埼玉県や上尾市でとれた食材、埼玉県内に伝わる料理などを給食にとり入れて、身近な地域への理解と愛着を深めようとする取り組みを実施しています。(埼玉県産や上尾市産の食材、埼玉県の郷土料理は太字で示しています。)

上尾市産の食材を使用した献立には、上尾市のイメージキャラクター「アッピー」の名前をつけています。



### ～地産地消食材の活用献立～

- 1日 しゃくし菜ご飯
- 11日 県産大豆を使用した「彩の国納豆」
- 19日 アッピーお茶の葉とり天
- 29日 のらぼう菜のみそ汁
- 通年 ごはん

お茶の葉とり天には、平方地区の茶畑で摘まれた上尾市産の茶葉の新茶を使用しています。



25日は、小学校と中学校で同じ献立を実施します。ぜひ、ご家庭で給食について話をしてみてください。



埼玉県マスコット「コバトン」