



9月分中学校給食献立予定表(西側)



改訂版
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	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			
2	水	◎ 白飯 ◎ 牛乳	カレー ◎ シャキシャキサラダ ◎ 福神漬	豚肉	牛乳 チーズ	人参 にら	にんにく 根生姜 玉ねぎ 炒め玉ねぎ すりおろしりんご もやし 福神漬	米 じゃがいも 小麦粉 砂糖	サラダ油 バター	カレー粉 こしょう チキンブイヨン ポークブイヨン 赤ワイン ケチャップ ウスターソース 中濃ソース チャツネ ベーリーフ 塩 しょうゆ 酢	848	32.1
3	木	◎ 白飯 ◎ 牛乳	鶏肉の台湾風唐揚げ ◎ 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	にんにく 根生姜 長ねぎ キャベツ 玉ねぎ えのきたけ	米 でん粉 小麦粉 砂糖	サラダ油	オイスターソース 塩 しょうゆ こしょう 酢	853	30.7
4	金	◎ はちみつパン ◎ 牛乳	魚のマヨネーズ焼き ◎ いんげんのソテー ◎ 大根のスープ	シルバー 鶏肉	牛乳	さやいんげん 人参 水菜	レモン果汁 玉ねぎ 根生姜 大根	はちみつパン マヨネーズ バター サラダ油		こしょう 鶏ガラ 塩 しょうゆ	768	27.2
7	月	◎ 白飯 ◎ 牛乳	チキンカツ ◎ ゴーヤチャンプルー ◎ みそ汁 ◎ クラスソース	鶏肉 豚肉 豆腐 白みそ	牛乳 煮干し粉	人参 水菜	根生姜 にんにく 長ねぎ にがうり もやし	米 小麦粉 パン粉 砂糖 でん粉	サラダ油	塩 こしょう 中濃ソース チキンブイヨン しょうゆ	870	41.9
8	火	◎ ロールコッペ ◎ 牛乳	肉団子の洋風煮込み ◎ チンゲン菜と 人参のサラダ ◎ 冷凍みかん	肉団子 まぐろ油漬	牛乳	人参 チンゲン菜	にんにく 玉ねぎ キャベツ 冷凍みかん	ロールコッペ 砂糖	オリーブ油 サラダ油	白ワイン チキンブイヨン ベーリーフ 塩 こしょう 酢 しょうゆ 辛子	913	27.3
9	水	◎ 白飯 ◎ 牛乳	魚のごま風味焼き ◎ もやしの炒め物 ◎ みそ汁	サンマ 豚肉 白みそ	牛乳 わかめ 煮干し粉	人参 にら	もやし 玉ねぎ 長ねぎ	米 砂糖 ふ	サラダ油 ごま	塩 こしょう しょうゆ	792	28.0
10	木	きな粉揚げパン ◎ 牛乳	◎ ウインナーと コーンのソテー ◎ キャベツの クリームスープ	きな粉 ウインナー 豚肉	牛乳 チーズ	人参	ホールコーン 玉ねぎ キャベツ しめじ	米粉パン 砂糖 米粉	サラダ油	塩 こしょう チキンブイヨン	787	28.0
11	金	◎ 白飯 ◎ 牛乳	棒ぎょうざ ◎ 切り干し大根の スタミナ炒め ◎ みそ汁	棒ぎょうざ 豚肉 白みそ	牛乳 煮干し粉	にら 江戸菜	にんにく 長ねぎ 切り干し大根 玉ねぎ	米 砂糖	サラダ油 ごま油 ごま	豆板醤 酒 しょうゆ	820	28.5
14	月	◎ ロールパン ◎ 牛乳	ポークイタリアン ◎ キャベツのサラダ ◎ 卵スープ	豚肉 鶏卵	牛乳	人参 水菜	にんにく 玉ねぎ キャベツ 長ねぎ 根生姜	ロールパン でん粉 砂糖	サラダ油	鶏ガラ 塩 こしょう しょうゆ 酢 白ワイン 辛子 中濃ソース ケチャップ 赤ワイン	907	31.7
15	火	◎ 白飯 ◎ 牛乳	鶏肉の塩こうじ焼き ◎ 春雨と豆苗の炒め物 ◎ みそ汁	鶏肉 豚肉 油揚げ 白みそ	牛乳 煮干し粉	人参 豆苗 チンゲン菜	干しいたけ 大根	米 砂糖 春雨	サラダ油	塩麴 酒 こしょう オイスターソース しょうゆ 塩	792	32.0
16	水	◎ 厚切り食パン ◎ ビーンズチョコ ◎ 牛乳	イカのレモン風味 ◎ ブロッコリーのソテー ◎ じゃがもちスープ	いかでん粉付き ベーコン 豚肉	牛乳	ブロッコリー 人参 江戸菜	レモン果汁 根生姜 玉ねぎ	食パン 砂糖 いもち ビーンズチョコ	サラダ油	塩 こしょう 鶏ガラ しょうゆ 酢	863	33.9
17	木	◎ 白飯 ◎ 牛乳	ミニ豚キムチ ◎ いんげんのそぼろ炒め ◎ かぶのスープ アッピーずんだ カップケーキ	豚肉 鶏肉 ベーコン 鶏卵	牛乳	人参 にら さやいんげん	白菜キムチ 根生姜 玉ねぎ かぶ えだまめパウダー えだまめ	米 砂糖 でん粉 麴甘酒 小麦粉	サラダ油 ごま油	ベーキングパウダー 鶏ガラ 塩 しょうゆ こしょう 酒	837	32.8
18	金	◎ ツイストパン ◎ 牛乳	鶏肉の唐揚げ ◎ 小松菜のサラダ ◎ トマトスープ	鶏肉 豚肉	牛乳	こまつな 人参 ホールトマト トマトピューレー	にんにく 根生姜 玉ねぎ キャベツ	ツイストパン でん粉 小麦粉 砂糖	サラダ油	しょうゆ 酒 チキンブイヨン 塩 こしょう 酢 辛子	879	33.2
24	木	◎ 白飯 ◎ 牛乳	アジフライ ◎ ぶり辛肉ごぼう ◎ みそ汁 ◎ クラスソース	アジ 豚肉 油揚げ 白みそ	牛乳 煮干し粉	人参	にんにく 長ねぎ ごぼう こんにゃく キャベツ	米 小麦粉 パン粉 砂糖	サラダ油 ごま油	中濃ソース しょうゆ 本みりん 豆板醤	827	30.0
25	金	◎ 子どもパン ◎ 牛乳	照り焼きハンバーグ ◎ ジャーマンポテト ◎ ワンタンスープ	ハンバーグ ベーコン 豚肉	牛乳 チーズ	人参 水菜	ホールコーン 玉ねぎ もやし	子どもパン 砂糖 でん粉 じゃがいも ワンタンの皮	サラダ油 バター	しょうゆ 本みりん 酒 塩 こしょう チキンブイヨン	858	31.4
28	月	◎ 白飯 ◎ 牛乳	魚の玉ねぎソース ◎ 麻婆なす ◎ すまし汁	モウカザメ鰯粉付き 豚肉 赤みそ 豆腐	牛乳	人参 こまつな	玉ねぎ にんにく 長ねぎ なす 根生姜 干しいたけ	米 砂糖 でん粉	サラダ油 ごま油	酒 酢 しょうゆ 豆板醤 厚削り節 塩	772	31.7
29	火	◎ ナン ◎ 牛乳	パワーカレー ◎ もやしとわかめのサラダ ◎ フローズンヨーグルト	豚肉 豚レバー	牛乳 わかめ フローズン ヨーグルト	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 もやし 野菜入りこんにゃく	ナン 小麦粉 砂糖	サラダ油 バター	塩 酢 しょうゆ カレー粉 こしょう チキンブイヨン ポークブイヨン 赤ワイン ケチャップ ウスターソース 中濃ソース チャツネ ベーリーフ	784	39.9
給食回数						17回		今月の平均摂取栄養量			834	31.8
								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。

生活リズムを「早寝・早起き・朝ごはん」で整えよう！

長い夏休みが終わり、2学期が始まりましたね。長期の休みで生活リズムは崩れていませんか？新学期も元気に過ごせるように「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。

①「早寝」で質のいい睡眠を

早く寝ることで睡眠時間が確保され、睡眠ホルモンが分泌し深い眠りにつくことができます。

②「早起き」で朝の光をあびる

朝の光を浴びることで体内時計がリセットされ、夜に自然と眠くなるスイッチが入ります。

③「朝ごはん」で体と脳のスイッチON！

朝ごはんを食べると、寝ている間に下がった体温が上がり脳にエネルギーが運ばれます。