

2026年 11月

学校給食栄養月報

センター (東)

No	日	曜	献立名	エネルギー kcal	炭水化物 g	炭水化物比 %	蛋白質 g	蛋白質比 %	脂質 g	脂質比 %	食塩 相当量 g	予定価格 円
1	2	月	上尾市産ごはん(110g) 牛乳 鶏肉の唐揚げ(40g) 2コ ごま和え(人・参・ほ・糸こん) ごま和えのたれ みそ汁(芋・エノキ)	854	111.3	54.7	29.7	13.9	29.8	31.4	2.8	347.21
2	4	水	子どもパン80g 牛乳 照り焼きハンバーグ(豆腐入り) 卵抜き 野菜炒め ワンタンスープ	799	99.0	57.3	34.9	17.5	22.4	25.2	4.8	325.87
3	5	木	上尾市産ごはん(110g) 牛乳 カレー(ももスライス) 温野菜(人・白・ニラ) 和風ドレッシング 福神漬	868	119.5	62.4	31.2	14.4	22.4	23.2	3.4	414.81
4	6	金	コッペパン80g 牛乳 魚のノルウエーソースかけ チンゲン菜と人参のサラダ(炒め) スコッチブロス	766	93.9	50.4	32.8	17.1	27.7	32.5	4.3	355.07
5	9	月	上尾市産ごはん(110g) 牛乳 鶏肉のピリ辛焼き 2コ 豚肉とごぼうの炒め煮 みそ汁(油・葱・水)	839	108.8	53.8	35.0	16.7	27.5	29.5	3.4	370.87
6	10	火	アッピー緑茶揚げパン(米粉コッペ) 60g 牛乳 ウインナーのケチャップ和え 2本 ニョッキのクリームスープ(イタリア料理)	834	100.5	48.5	27.4	13.1	35.6	38.4	3.5	364.54
7	11	水	かてめし 牛乳 焼き魚(甘塩サバ) もやしの炒め物 沢煮椀	844	94.7	47.8	32.0	15.2	34.7	37.0	4.3	389.94
8	12	木	ツイストパン80g 牛乳 チキンこんがり焼き(胸肉) 2コ 温野菜(キャ・人) 辛しドレッシング 2 かぶとベーコンのスープ	828	98.5	48.3	40.7	19.7	29.4	32.0	3.6	344.24
9	13	金	上尾市産ごはん(110g) 牛乳 ゼリーフライ(卵なし) 切り干し大根のスタミナ炒め みそ汁(小・玉・豚) クラスソース	864	125.1	61.7	28.6	13.2	24.1	25.1	3.1	349.56
10	16	月	厚切り食パン80g 牛乳 豚肉の変わりソースかけ 温野菜(ごぼうサラダ) クラスドレッシング(和風クリーム 白菜スープ りんごジャム	830	97.3	48.6	32.8	15.8	32.8	35.6	4.0	360.52
11	17	火	平方産ごはん(110g) 牛乳 鶏肉の香味焼き 2コ 春雨と豆苗の炒め物 みそ汁(チ・玉)	774	107.2	56.9	29.9	15.5	23.7	27.6	3.1	351.52
12	18	水	ホット中華めん袋入り 100g 牛乳 広東めん 揚げぎょうざ 3コ さつまいもの甘煮	864	126.1	59.8	29.1	13.5	25.6	26.7	4.6	356.72
13	19	木	上尾市産ごはん(110g) 牛乳 あじのかば焼き 2コ れんこんの炒め物 のらぼう菜のみそ汁	825	113.6	57.4	35.1	17.0	23.5	25.6	3.4	390.56
14	20	金	黒パン80g 牛乳 肉団子のトマト煮込み ブロッコリーのソテー アッピーほうじ茶ラテゼリー	868	118.5	54.8	27.0	12.4	31.6	32.8	3.3	396.08
15	24	火	上尾市産ごはん(110g) 牛乳 鶏肉の塩こうじ焼き 2コ 五目きんぴら(サテライト用) みそ汁(白・わ・葱)	786	114.8	59.5	30.3	15.4	21.9	25.1	3.4	340.64
16	25	水	委託白飯 牛乳 きつねあんかけ 春雨スープ	872	121.2	59.2	32.9	15.1	24.9	25.7	3.4	474.54
17	26	木	ロールコッペ80g 牛乳 魚のピザ風焼き キャベツのソテー コーンと卵のスープ	779	94.3	49.7	32.8	16.8	29.0	33.5	4.4	378.14
18	27	金	上尾市産ごはん(110g) 牛乳 豚肉のみそだれかけ いんげんのおかか和え アッピー小松菜入りすいとん(乳・卵なし)	852	122.5	60.7	31.8	14.9	23.1	24.4	3.3	383.36
19	30	月	ツイストパン80g 牛乳 魚のレモン風味 ジャーマンポテト 2 江戸菜とえのきたけのスープ	859	103.4	51.5	34.5	16.1	30.9	32.4	4.2	382.03
合 計				15805	2070.2	55.0	608.5	15.4	520.6	29.6	70.3	7076.22
1 食 平 均				832	109.0	55.0	32.0	15.4	27.4	29.6	3.7	372.43
中学校基準量				830			34.5		23.0		2.5	
充足率 %				100.2			92.8		119.1		148.0	

※エネルギー比は八訂の算出方法に基づいて計算されています。

	東 側	(東)	共同調理場								(西)	西 側
2 日 (月)	牛 乳 ごま和え(人・ほ・糸こん) ごま和えたれ みそ汁(芋・エノキ)	揚	上尾市産ごはん 鶏肉の唐揚げ				焼 照り焼きハンバーグ					牛 乳 子どもパン80g 野菜炒め ワントンスープ
4日 水曜		大皿	小皿	大碗	小碗	大皿	小皿	大碗	小碗			
		ごま和え 唐揚げ			ごはん 汁	野菜炒め ハンバーグ			スープ			
3 日 (火)	牛 乳		文化の日									牛 乳
日曜												
4 日 (水)	牛 乳 子どもパン80g 野菜炒め ワントンスープ	焼	照り焼きハンバーグ				揚 上尾市産ごはん 鶏肉の唐揚げ					牛 乳 ごま和え(人・ほ・糸こん) ごま和えたれ みそ汁(芋・エノキ)
2日 月曜		大皿	小皿	大碗	小碗	大皿	小皿	大碗	小碗			
		野菜炒め ハンバーグ			スープ	ごま和え 唐揚げ			ごはん 汁			
5 日 (木)	牛 乳 温野菜(人・白・ニラ) 和風ドレッシング 福神漬	釜	上尾市産ごはん カレー				揚 魚のノルウェーソースかけ					牛 乳 コッペパン80g チンゲン菜と人参のサラダ スコッチブロス
6日 金曜		大皿	小皿	大碗	小碗	大皿	小皿	大碗	小碗			
		福神漬 ごはん	温野菜	カレー		サラダ 魚			スコッチ ブロス			
6 日 (金)	牛 乳 コッペパン80g チンゲン菜と人参のサラダ スコッチブロス	揚	魚のノルウェーソースかけ カレー				釜 上尾市産ごはん カレー					牛 乳 温野菜(人・白・ニラ) 和風ドレッシング 福神漬
5日 木曜		大皿	小皿	大碗	小碗	大皿	小皿	大碗	小碗			
		サラダ 魚			スコッチ ブロス	福神漬 ごはん	温野菜	カレー				

	東 側	(東)	共同調理場								(西)	西 側
9 日 (月)	牛 乳 豚肉とごぼうの炒め煮 みそ汁(油・葱・水)	焼	上尾市産ごはん 鶏肉のピリ辛焼き				揚げ	アップー緑茶揚げパン				牛 乳 ウインナーのケチャップ和え ニョッキのクリームスープ
10日 火曜		大皿	小皿	大碗	小碗	大皿	小皿	大碗	小碗			
		炒め煮										
		鶏肉		ごはん	汁	揚げパン	ウインナー	スープ				
10 日 (火)	牛 乳 ウインナーのケチャップ和え ニョッキのクリームスープ	揚げ	アップー緑茶揚げパン				焼	上尾市産ごはん 鶏肉のピリ辛焼き				牛 乳 豚肉とごぼうの炒め煮 みそ汁(油・葱・水)
9日 月曜		大皿	小皿	大碗	小碗	大皿	小皿	大碗	小碗			
						炒め煮						
		揚げパン	ウインナー	スープ		鶏肉		ごはん	汁			
11 日 (水)	牛 乳 もやしの炒め物 沢煮椀	焼	かてめし 焼き魚(甘塩サバ)				揚げ	揚げぎょうざ				牛 乳 中華麺 広東めん さつまいもの甘煮
18日 水曜		大皿	小皿	大碗	小碗	大皿	小皿	大碗	小碗			
		炒め物				甘煮						
		焼き魚		かてめし	汁	ぎょうざ		広東めん				
12 日 (木)	牛 乳 ツイストパン80g 温野菜(キャ・人) 辛子ドレッシング かぶとベーコンのスープ	焼	チキンこんがり焼き				揚げ	上尾市産ごはん ゼリーフライ				牛 乳 切り干し大根のスタミナ炒め みそ汁(小・玉・豚) クラスソース
13日 金曜		大皿	小皿	大碗	小碗	大皿	小皿	大碗	小碗			
		温野菜				炒め物						
		チキン			スープ	フライ		ごはん	汁			
13 日 (金)	牛 乳 切り干し大根のスタミナ炒め みそ汁(小・玉・豚) クラスソース	揚げ	上尾市産ごはん ゼリーフライ				焼	チキンこんがり焼き				牛 乳 ツイストパン80g 温野菜(キャ・人) 辛子ドレッシング かぶとベーコンのスープ
12日 木曜		大皿	小皿	大碗	小碗	大皿	小皿	大碗	小碗			
		炒め物				温野菜						
		フライ		ごはん	汁	チキン			スープ			

	東側	共同調理場								(西)	西側		
16日 (月)	牛乳	揚					焼					牛乳	
	厚切り食パン80g					平方産ごはん				春雨と豆苗の炒め物			
	温野菜(ごぼうサラダ)	豚肉の変わりソースかけ				鶏肉の香味焼き				みそ汁(チ・玉)			
	クラドレッシング(和風クリーム)												
17日 火曜	白菜スープ	大皿	小皿	大碗	小碗	大皿	小皿	大碗	小碗				
	りんごジャム	温野菜				炒め物							
		豚肉			スープ	鶏肉				ジシ汁			
17日 (火)	牛乳	焼					揚					牛乳	
	春雨と豆苗の炒め物	平方産ごはん				豚肉の変わりソースかけ				厚切り食パン80g			
	みそ汁(チ・玉)	鶏肉の香味焼き								温野菜(ごぼうサラダ)			
										クラドレッシング(和風クリーム)			
16日 月曜		大皿	小皿	大碗	小碗	大皿	小皿	大碗	小碗	白菜スープ			
		炒め物				温野菜				りんごジャム			
		鶏肉		ごはん	汁	豚肉			スープ				
18日 (水)	牛乳	揚					焼					牛乳	
	中華麺					かてめし				もやしの炒め物			
	広東めん	揚げぎょうざ				焼き魚(甘塩サバ)				沢煮碗			
	さつまいもの甘煮												
11日 水曜		大皿	小皿	大碗	小碗	大皿	小皿	大碗	小碗				
		甘煮				炒め物							
		ぎょうざ		広東めん		焼き魚		かてめし	汁				
19日 (木)	牛乳	揚	小中統一献立				釜					牛乳	
	れんこんの炒め物	上尾市産ごはん				肉団子のトマト煮込み				黒パン80g			
	のらぼう菜のみそ汁	あじのかば焼き								ブロッコリーのソテー			
										アッピーほうじ茶ラテゼリー			
20日 金曜		大皿	小皿	大碗	小碗	大皿	小皿	大碗	小碗				
		炒め物											
		魚		ごはん	汁	肉団子	ソテー						
20日 (金)	牛乳	釜					揚	小中統一献立				牛乳	
	黒パン80g	肉団子のトマト煮込み				上尾市産ごはん				れんこんの炒め物			
	ブロッコリーのソテー					あじのかば焼き				のらぼう菜のみそ汁			
	アッピーほうじ茶ラテゼリー												
19日 木曜		大皿	小皿	大碗	小碗	大皿	小皿	大碗	小碗				
						炒め物							
		肉団子	ソテー			魚		ごはん	汁				

11月 分

No.4/5

		東側		(東)		共同調理場		(西)		西側		
23 日 (月)	牛乳									牛乳		
	勤労感謝の日											
	日曜		大皿	小皿	大碗	小碗	大皿	小皿	大碗	小碗		
								きつね井の具				
24 日 (火)	牛乳	焼					揚					牛乳
	五目きんぴら みそ汁(白・わ・麴)	上尾市産ごはん 鶏肉の塩こうじ焼き				魚のレモン風味				ツイストパン80g ジャーマンポテト 江戸菜とえのきたけのスープ		
	30日 月曜	大皿	小皿	大碗	小碗	大皿	小皿	大碗	小碗			
		きんぴら 鶏肉			ごはん 汁	ポテト 魚				スープ		
25 日 (水)	牛乳	釜					揚					牛乳
	委託ごはん 春雨スープ	上尾市産ごはん きつねあんかけ				上尾市産ごはん 豚肉のみそだれかけ				いんげんのおかか和え アッピー小松菜入りすいとん		
	26日 木曜	大皿	小皿	大碗	小碗	大皿	小皿	大碗	小碗			
		あんかけ			ごはん スープ	おかか和え 豚肉			ごはん 汁			
26 日 (木)	牛乳	焼					釜					牛乳
	ロールコッペ80g キャベツのソテー コーンと卵のスープ	上尾市産ごはん 魚のピザ風焼き				上尾市産ごはん きつねあんかけ				春雨のスープ		
	27日 金曜	大皿	小皿	大碗	小碗	大皿	小皿	大碗	小碗			
		ソテー 魚			スープ	あんかけ			ごはん スープ			
27 日 (金)	牛乳	揚					焼					牛乳
	いんげんのおかか和え アッピー小松菜入りすいとん	上尾市産ごはん 豚肉のみそだれかけ				魚のピザ風焼き				ロールコッペ80g キャベツのソテー コーンと卵のスープ		
	25日 水曜	大皿	小皿	大碗	小碗	大皿	小皿	大碗	小碗			
		おかか和え 豚肉			ごはん 汁	ソテー 魚				スープ		

11月 分

No.5/5

	東 側	(東)	共同調理場								(西)	西 側
30 日 (月)	牛 乳 ツイストパン80g ジャーマンポテト 江戸菜とえのきたけのスープ	揚	魚のレモン風味				焼	上尾市産ごはん 鶏肉の塩こうじ焼き				牛 乳 五目きんぴら みそ汁(白・わ・麴)
24日 火曜		大皿 ポテト 魚	小皿	大碗	小碗	大皿 きんぴら 鶏肉	小皿	大碗	小碗	大皿 汁	小皿	
日 (火)	牛 乳											牛 乳
日 曜		大皿	小皿	大碗	小碗	大皿	小皿	大碗	小碗			
日 (水)	牛 乳											牛 乳
日 曜		大皿	小皿	大碗	小碗	大皿	小皿	大碗	小碗			
日 (木)	牛 乳											牛 乳
日 曜		大皿	小皿	大碗	小碗	大皿	小皿	大碗	小碗			
日 (金)	牛 乳											牛 乳
日 曜		大皿	小皿	大碗	小碗	大皿	小皿	大碗	小碗			

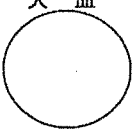
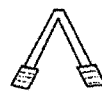
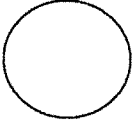
調理業務指示書

2026 年 11 月 2 日 月 曜日

[illegible]

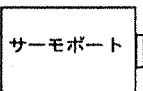
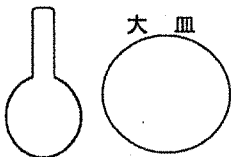
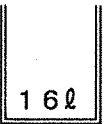
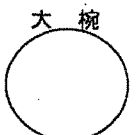
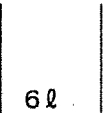
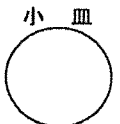
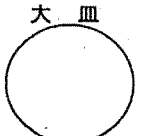
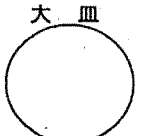
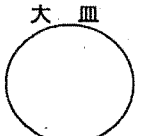
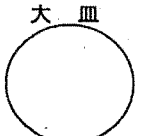
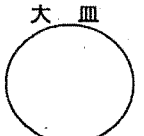
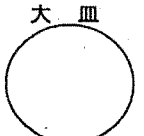
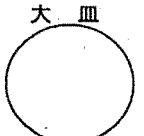
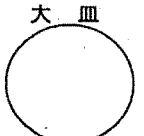
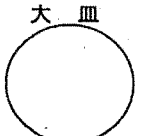
調理業務指示書

2026年11月4日水曜日

献立	調理別	材料名	可食率	可食量(g)	調理方法及び食缶・食器
子どもパン80g	学	子どもパン 80g		80	1 子どもパン80g
牛乳	学	牛乳		206	
照り焼きハンバーグ(豆腐入り)卵抜き	学	豚もも赤身挽肉		55	
		押し豆腐		15	2 牛乳
		たまねぎ	94	34	
		食塩		35	
		白こしょう		02	
		ナツメグ		13	
		ドライパン粉		14	3 照り焼きハンバーグ(豆腐入り)卵抜き
		水			
		ポークブイヨン		1	
		調理用牛乳		29	4 野菜炒め
		焼き油(鉄板用)		15	
		砂糖		15	
		しょうゆ		45	
		本みりん		45	
		酒		2	5 ワンタンスープ
		水		8	
		でん粉		55	
		水		5	
野菜炒め	学	サラダ油		2	
		ベーコン(1cmスライス)		7	フライケース  大 皿 
		酒		1	
		にんじん	97	5	
		キャベツ	85	40	
		たまねぎ	94	10	
		根しょうが	80	3	
		白こしょう		01	
		オイスターソース		8	
ワンタンスープ	学	ワンタンの皮		15	
		鶏胸皮なし小間		18	
		たまねぎ	94	15	6ℓ  大 皿 
		緑豆もやし	97	15	
		にんじん	97	5	
		水菜	85	8	
		食塩		11	
		しょうゆ		12	
		白こしょう		01	
		チキンブイヨン		15	
		水		175	
		食塩		5	

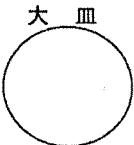
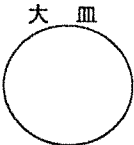
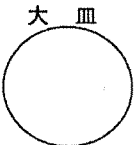
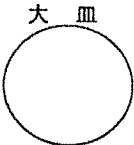
調理業務指示書

2026年11月5日 木曜日

献立	調理別	材料名	可食率	可食量(g)	調理方法及び食缶・食器
上尾市産ごはん(110g)	セ	上尾市産米(精白米)		110	1 上尾市産ごはん(110g)  
		強化米		32	
		サラダ油(センター)		76	
牛乳	学	牛乳		206	2 牛乳
カレー(ももスライス)	セ	サラダ油(センター)		15	
		にんにく	92	1	
		根しょうが	80	5	3 カレー(ももスライス)   
		豚モモ赤身(5cmスライス)		45	
		カレー粉		8	
		白こしょう		02	4 温野菜(人・白・ニラ)   
		たまねぎ	94	50	
		にんじん	97	25	
		じゃがいも	90	60	5 和風ドレッシング 
		チキンブイヨン		215	
		ポークブイヨン		215	
		炒め玉ねぎ		7	6 福神漬   
		すりおろしりんご		4	
		赤ワイン		7	
		ケチャップ		57	7 福神漬   
		ウスターソース		27	
		中濃ソース		1	
		チャツネ		14	8 福神漬   
		ベーリーフ 粉		02	
		ナチュラルチーズ(細)		43	
		食塩		9	9 福神漬   
		しょうゆ		143	
		水		67	
		サラダ油(センター)		465	10 福神漬   
		バター		2	
		カレー粉		62	
		小麦粉		95	11 福神漬   
温野菜(人・白・ニラ)	学	にんじん	97	10	
		白菜	94	55	
		にら	95	20	12 福神漬   
和風ドレッシング	学	サラダ油		2	
		白みそ		2	
		しょうゆ		3	13 福神漬   
		砂糖		17	
		米酢		2	
福神漬	学	福神漬(無添加)国産		15	14 福神漬   

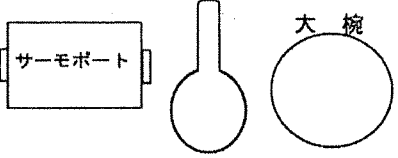
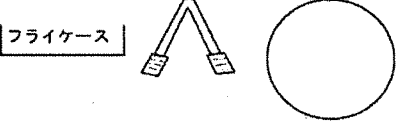
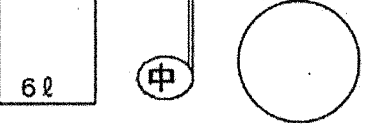
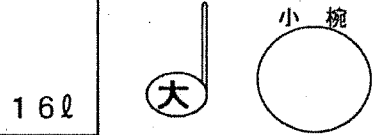
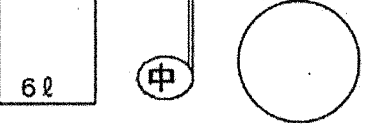
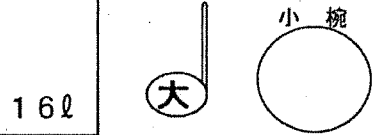
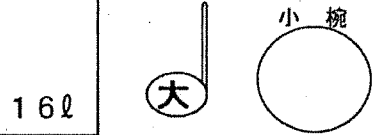
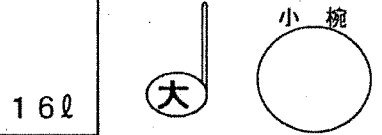
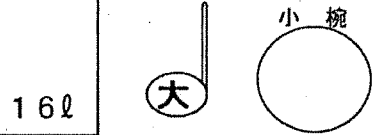
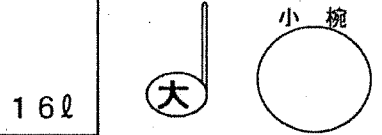
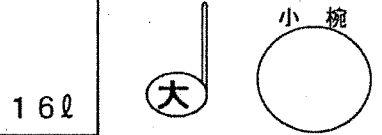
調理業務指示書

2026年11月6日 金曜日

献立	調理別	材料名	可食率	可食量(g)	調理方法及び食缶・食器
コッペパン80g	学	▼ コッペパン80g		80	1 コッペパン80g 2 牛乳 3 魚のノルウエーソースかけ 4 チンゲン菜と人参のサラダ 5 スコッチブロス
牛乳	学	牛乳		206	
魚のノルウエーソースかけ	セ	▼ モウカザメ澱粉付き70g		70	
		サラダ油(センター)		9	
		ケチャップ		10	
		砂糖		1	
		ウスターソース		4	
		水		6	
		白ワイン		1	
チンゲン菜と人参のサラダ	学	▼ チンゲン菜	85	50	
		▼ にんじん	97	10	フライケース  6ℓ  16ℓ  小 椀 
		米酢		19	
		砂糖		14	
		しょうゆ		28	
		辛子粉		1	
		食塩		19	
		サラダ油		38	
スコッチブロス	学	丸鶏だしパック		12	
		▼ 根しょうが	80	6	
		水		155	
		サラダ油		1	大 皿  大 皿  大 皿  小 椀 
		▼ 豚もも赤身 1cmスライス		15	
		▼ たまねぎ	94	15	
		▼ セロリ	65	2	
		▼ にんじん	97	10	
		▼ だいこん	90	15	
		押し麦(大麦)		6	
		蒸し白いんげん豆		10	
		食塩		115	
		白こしょう		01	

調理業務指示書

2026年11月9日月曜日

献立	調理別	材料名	可食率	可食量(g)	調理方法及び食缶・食器
上尾市産ごはん(110g)	セ	上尾市産米(精白米)		110	1 上尾市産ごはん(110g) 
		強化米		32	
		サラダ油(センター)		76	
牛乳	学	牛乳		206	2 牛乳
鶏肉のピリ辛焼き 2コ	学	鶏もも皮付き観音開き40g		80	
		焼き油(鉄板用)		2	
		しょうゆ		6	3 鶏肉のピリ辛焼き 2コ 
		豆板醤		5	
		根しょうが	80	15	
		酒		15	4 豚肉とごぼうの炒め煮 
		ごま油		8	
		砂糖		18	
		水		10	5 みそ汁(油・葱・水) 
		本みりん		15	
		でん粉		8	
豚肉とごぼうの炒め煮	学	豚モモ赤身 3cmスライス		30	6 豚肉とごぼうの炒め煮 
		(洗い)ごぼう	90	25	
		サラダ油		15	
		(冷)さやいんげん 3cm		5	7 みそ汁(油・葱・水) 
		◆色紙切りこんにゃく(黒) 5mm厚		10	
		水		10	
		砂糖		2	8 みそ汁(油・葱・水) 
		しょうゆ		4	
		酒		1	
		本みりん		1	9 みそ汁(油・葱・水) 
みそ汁(油・葱・水)	学	煮干し粉		7	
		水		155	
		(冷)油揚げカット		5	10 みそ汁(油・葱・水) 
		水菜	85	8	
		長ねぎ	60	10	
		白みそ		11	11 みそ汁(油・葱・水) 
					12 みそ汁(油・葱・水) 

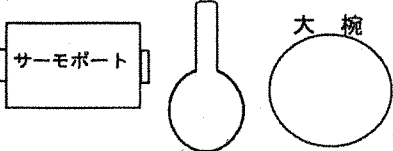
調理業務指示書

2026 年 11 月 10 日 火曜日

[illegible]

調理業務指示書

2026年11月11日水曜日

献立	調理別	材料名	可食率	可食量(g)	調理方法及び食缶・食器
かてめし	学	上尾市産米(精白米)		95	1 かてめし 
		強化米		27	
		酒		1	2 牛乳
		食塩		2	
		しょうゆ		1	3 焼き魚(甘塩サバ)
		サラダ油(センター)		7	
		にんじん	97	5	4 もやしの炒め物
		(洗い)ごぼう	90	20	
		干しずいき(芋がら1cmカット)		4	5 沢煮碗
		油揚げ(センター)		6	
		高野豆腐 細切り		1	6 牛乳
		刻み昆布		1	
		サラダ油(センター)		12	7 焼き魚(甘塩サバ)
		砂糖		2	
		しょうゆ		55	8 もやしの炒め物
		食塩		1	
		酒		12	9 沢煮碗
		水		18	
牛乳	学	牛乳		206	10 牛乳
焼き魚(甘塩サバ)	セ	甘塩サバ 70g		70	
		焼き油(鉄板用)		15	11 沢煮碗
もやしの炒め物	学	緑豆もやし	97	60	
		にんじん	97	5	12 牛乳
		にら	95	4	
		豚モモ赤身 3cmスライス		10	13 沢煮碗
		食塩		45	
		白こしょう		01	14 牛乳
		サラダ油		15	
		しょうゆ		7	15 沢煮碗
沢煮碗	学	鶏胸皮なし小間		15	
		たけのこ水煮(千切り)		8	16 牛乳
		だいこん	90	20	
		長ねぎ	60	7	17 沢煮碗
		干しいたけ 細切り		1	
		厚削り節		3	18 牛乳
		水		155	
		しょうゆ		3	19 沢煮碗
		食塩		8	

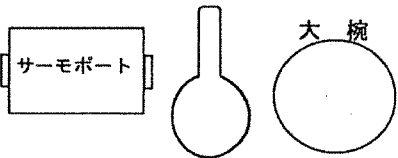
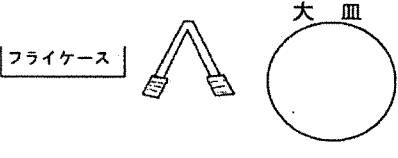
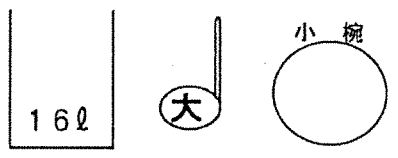
調理業務指示書

2026 年 11 月 12 日 木 曜 日

[illegible]

調理業務指示書

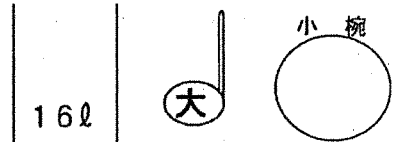
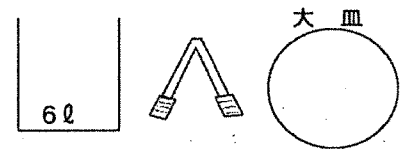
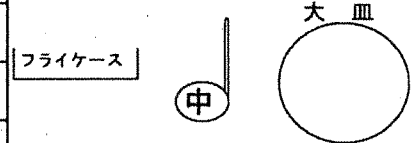
2026 年 11 月 13 日 金曜日

献立	調理別	材料名	可食率	可食量(g)	調理方法及び食缶・食器
上尾市産ごはん(110g)	セ	上尾市産米(精白米)		110	1 上尾市産ごはん(110g) 
		強化米		32	
		サラダ油(センター)		76	
牛乳	学	牛乳		206	2 牛乳
ゼリーフライ(卵なし)	セ	ポテトサラダベース		40	
		おから		40	
		にんじん	97	3	3 ゼリーフライ(卵なし)
		たまねぎ	94	5	
		長ねぎ	60	5	
		小麦粉		7	4 切り干し大根のスタミナ炒め 
		ドライパン粉		5	
		サラダ油(センター)		1	
		水		6	5 みそ汁(小・玉・豚) 
		食塩		2	
		白こしょう		02	
		サラダ油(センター)		9	6 クラスソース
切り干し大根のスタミナ炒め	学	サラダ油		1	
		ごま油		5	
		豆板醤		2	みそ汁(小・玉・豚)
		にんにく	92	3	
		長ねぎ	60	10	
		鶏胸皮なし小間		35	クラスソース
		切り干し大根		10	
		水		10	
		酒		1	みそ汁(小・玉・豚)
		砂糖		3	
		しょうゆ		4	
		豆苗	50	7	クラスソース
		炒りごま(白)		5	
みそ汁(小・玉・豚)	学	豚もも赤身 1cmスライス		15	
		たまねぎ	94	20	みそ汁(小・玉・豚)
		江戸菜	85	25	
		煮干し粉		7	
		水		155	クラスソース
		白みそ		11	
クラスソース	学	中濃ソース(ボトル)300ml		8	

調理業務指示書

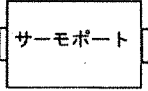
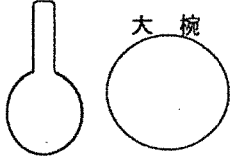
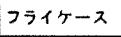
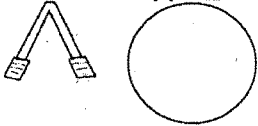
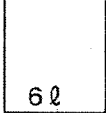
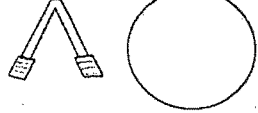
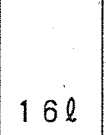
2026 年 11 月 16 日 月 曜日

献立	調理別	材料名	可食率	可食量(g)	調理方法及び食缶・食器
厚切り食パン80g	学	食パン80g厚切り		80	1 厚切り食パン80g
牛乳	学	牛乳		206	
豚肉の変わりソースかけ	セ	豚もも赤身 2×2×2cm		80	
		フライ用でん粉		5	
		サラダ油(センター)		9	
		たまねぎ	94	65	
		食塩		15	
		砂糖		15	
		パプリカ		03	
		辛子粉		2	
		米酢		37	3 豚肉の変わりソースかけ
		しょうゆ		52	
		サラダ油(センター)		3	
		水		25	
温野菜(ごぼうサラダ)	学	サラダ油		3	4 温野菜(ごぼうサラダ)
		切りごぼう ささがき		35	
		にんじん	97	15	
		しょうゆ		1	
クラスドレッシング(和風クリーム)	学	クラスドレッシング(和風クリーム)		8	5 クラスドレッシング(和風クリーム)
白菜スープ	学	白菜	94	40	
		にんじん	97	5	
		鶏胸皮なし小間		10	
		こまつな	85	10	
		たまねぎ	94	10	
		えのきたけ	85	5	
		丸鶏だしパック		12	
		根しょうが	80	6	
		水		155	
		しょうゆ		15	6 白菜スープ
		食塩		1	
		白こしょう		01	
りんごジャム	学	りんごジャム15g		15	
					7 りんごジャム



調理業務指示書

2026年11月17日 火曜日

献立	調理別	材料名	可食率	可食量(g)	調理方法及び食缶・食器
平方産ごはん(110g)	セ	平方産米(精白米)		110	1 平方産ごはん(110g)  
		強化米		32	
		サラダ油(センター)		76	
牛乳	学	牛乳		206	2 牛乳
鶏肉の香味焼き 2コ	セ	鶏もも皮付き観音開き40g		80	
		カレー粉		25	
		食塩		3	3 鶏肉の香味焼き 2コ  
		砂糖		04	
		しょうゆ		18	
		酒(下味)		1	4 春雨と豆苗の炒め物  
		白こしょう		01	
		焼き油(鉄板用)		15	
春雨と豆苗の炒め物	学	サラダ油		15	5 みそ汁(チ・玉)  
		豚もも赤身 1cmスライス		10	
		緑豆春雨 5cmカット		8	
		にんじん	97	5	
		白こしょう		01	
		干しいたけ 細切り		5	
		豆苗	50	10	
		酒		1	
		オイスターソース		3	
		しょうゆ		6	
		食塩		3	
みそ汁(チ・玉)	学	水		155	
		煮干し粉		7	
		チンゲン菜	85	30	
		たまねぎ	94	20	
		白みそ		11	

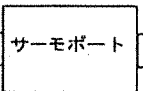
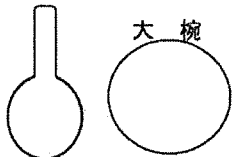
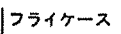
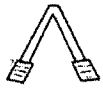
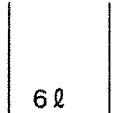
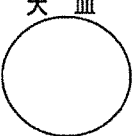
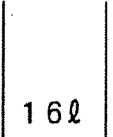
調理業務指示書

2026 年 11 月 18 日 水曜日

[illegible]

調理業務指示書

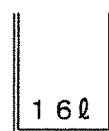
2026年11月19日 木曜日

献立	調理別	材料名	可食率	可食量(g)	調理方法及び食缶・食器
上尾市産ごはん(110g)	セ	上尾市産米(精白米)		110	1 上尾市産ごはん(110g)  
		強化米		32	
		サラダ油(センター)		76	
牛乳	学	牛乳		206	2 牛乳
あじのかば焼き 2コ	セ	あじフィレ澱粉付き30g		60	
		サラダ油(センター)		8	
		しょうゆ		63	3 あじのかば焼き 2コ
		砂糖		28	
		本みりん		38	
		水		13	4 れんこんの炒め物  
れんこんの炒め物	学	豚モモ赤身(5cmスライス)		30	
		れんこん	80	20	
		(冷)さやいんげん 3cm		5	5 のらぼう菜のみそ汁   
		にんじん	97	5	
		にんにく	92	7	
		ごま油		7	6 のらぼう菜のみそ汁   
		砂糖		2	
		酒		7	
		しょうゆ		45	7 のらぼう菜のみそ汁
		炒りごま(白)		5	
		水		14	
		でん粉(自校)		6	8 のらぼう菜のみそ汁
のらぼう菜のみそ汁	学	(冷)油揚げカット		5	
		たまねぎ	94	25	
		(冷)のらぼう菜		30	9 のらぼう菜のみそ汁
		煮干し粉		7	
		水		155	
		白みそ		11	10 のらぼう菜のみそ汁
					11 のらぼう菜のみそ汁
					12 のらぼう菜のみそ汁
					13 のらぼう菜のみそ汁

調理業務指示書

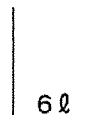
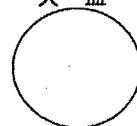
2026 年 11 月 20 日 金曜日

献立	調理別	材料名	可食率	可食量(g)	調理方法及び食缶・食器
黒パン80g	学	黒パン 80g		80	1 黒パン80g
牛乳	学	牛乳		206	
肉団子のトマト煮込み	セ	(冷)ミートボール		75	
		オリーブ油		1	2 牛乳
		サラダ油(センター)		1	
		にんにく	92	1	
		たまねぎ	94	20	
		カットトマト缶詰		40	
		キャベツ	85	70	3 肉団子のトマト煮込み
		白ワイン		2	
		チキンブイヨン		15	
		水		20	
		ベーリーフ 粉		01	
		ケチャップ		25	4 ブロッコリーのソテー
		砂糖		5	
		食塩		5	
		白こしょう		02	
ブロッコリーのソテー	学	(冷)ブロッコリー		45	
		ウインナー 6mm輪切り		11	5 アップピーほうじ茶ラテゼリー
		サラダ油		7	
		食塩		25	
		白こしょう		01	
アップピーほうじ茶ラテゼリー	学	上尾市産ほうじ茶パウダー		1	
		アガー		17	フライケース 
		砂糖		7	
		調理用牛乳(サテ)		30	
		生クリーム乳脂肪35		10	
		水		43	
		ゼリーカップ		1	



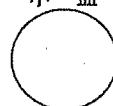
中

大 皿



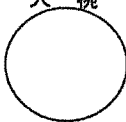
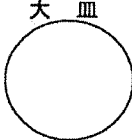
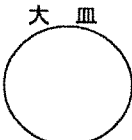
中

小 皿



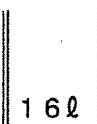
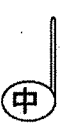
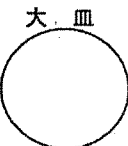
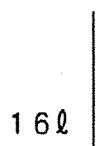
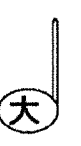
調理業務指示書

2026年11月24日 火曜日

献立	調理別	材 料 名	可食率	可食量 (g)	調理方法及び食缶・食器
上尾市産ごはん(110g)	セ	上尾市産米(精白米)		110	1 上尾市産ごはん(110g) サーモポート  大 碗 
		強化米		32	
		サラダ油(センター)		76	
牛乳	学	牛乳		206	2 牛乳
鶏肉の塩こうじ焼き 2コ	セ	鶏もも皮付き観音開き40g		80	
		塩こうじ		9	
		酒		2	3 鶏肉の塩こうじ焼き 2コ
		砂糖		1	
		クッキングシート		5	
五目きんぴら(サテライト用)	学	切りごぼう せん切り		40	4 五目きんぴら(サテライト用) フライケース  大 皿 
		にんじん	97	8	
		干しいたけ 細切り		1	
		糸こんにゃく5cmカット・黒		10	5 五目きんぴら(サテライト用)
		さつま揚げカット		8	
		サラダ油		1	
		砂糖		25	5 みそ汁(白・わ・麴) 6ℓ  大 皿 
		しょうゆ		5	
		水		10	
		炒りごま(白)		5	5 みそ汁(白・わ・麴) 16ℓ  大 碗 
みそ汁(白・わ・麴)	学	湯通し塩蔵わかめ		3	
		白菜	94	30	
		焼ふ(板ふ)		3	5 みそ汁(白・わ・麴)
		煮干し粉		7	
		水		155	
		白みそ		11	5 みそ汁(白・わ・麴)
					5 みそ汁(白・わ・麴)
					5 みそ汁(白・わ・麴)
					5 みそ汁(白・わ・麴)
					5 みそ汁(白・わ・麴)
					5 みそ汁(白・わ・麴)
					5 みそ汁(白・わ・麴)
					5 みそ汁(白・わ・麴)
					5 みそ汁(白・わ・麴)
					5 みそ汁(白・わ・麴)
					5 みそ汁(白・わ・麴)
					5 みそ汁(白・わ・麴)
					5 みそ汁(白・わ・麴)
					5 みそ汁(白・わ・麴)
					5 みそ汁(白・わ・麴)
					5 みそ汁(白・わ・麴)
					5 みそ汁(白・わ・麴)
					5 みそ汁(白・わ・麴)
					5 みそ汁(白・わ・麴)
					5 みそ汁(白・わ・麴)
					5 みそ汁(白・わ・麴)
					5 みそ汁(白・わ・麴)
					5 みそ汁(白・わ・麴)
					5 みそ汁(白・わ・麴)
					5 みそ汁(白・わ・麴)
					5 みそ汁(白・わ・麴)
					5 みそ汁(白・わ・麴)
					5 みそ汁(白・わ・麴)
					5 みそ汁(白・わ・麴)
					5 みそ汁(白・わ・麴)
					5 みそ汁(白・わ・麴)
					5 みそ汁(白・わ・麴)
					5 みそ汁(白・わ・麴)
					5 みそ汁(白・わ・麴)
					5 みそ汁(白・わ・麴)
					5 みそ汁(白・わ・麴)
					5 みそ汁(白・わ・麴)
					5 みそ汁(白・わ・麴)
					5 みそ汁(白・わ・麴)
					5 みそ汁(白・わ・麴)
					5 みそ汁(白・わ・麴)
					5 みそ汁(白・わ・麴)
					5 みそ汁(白・わ・麴)
					5 みそ汁(白・わ・麴)
					5 みそ汁(白・わ・麴)
					5 みそ汁(白・わ・麴)
					5 みそ汁(白・わ・麴)
					5 みそ汁(白・わ・麴)
					5 みそ汁(白・わ・麴)
					5 みそ汁(白

調理業務指示書

2026 年 11 月 25 日 水曜日

献立	調理別	材料名	可食率	可食量(g)	調理方法及び食缶・食器
委託白飯	学	委託白飯		110	1 委託白飯  大 碗
牛乳	学	牛乳		206	
きつねあんかけ	セ	豚モモ赤身 3cmスライス		30	
		油揚げ(センター)		45	
		たまねぎ	94	50	2 牛乳
		にんじん	97	15	
		長ねぎ	60	21	
		厚削り節		5	
		水		70	3 きつねあんかけ  16ℓ  中  大 皿
		食塩		2	
		しょうゆ		13	
		本みりん		4	
		でん粉		5	4 春雨スープ  16ℓ  大  小 碗
		水		68	
		サラダ油(センター)		1	
		砂糖		25	
春雨スープ	学	鶏胸皮なし小間		10	
		たまねぎ	94	15	
		緑豆もやし	97	15	
		にんじん	97	5	
		にら	95	5	
		じゃがいも	90	40	
		緑豆春雨 5cmカット		8	
		食塩		1	
		しょうゆ		1	
		白こしょう		01	
		チキンブイヨン		15	
		水		160	

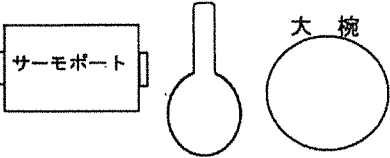
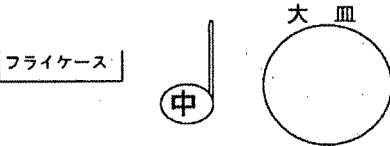
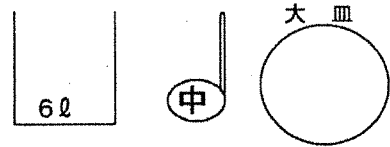
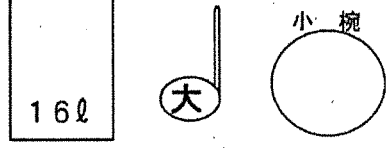
調理業務指示書

2026 年 11 月 26 日 木曜日

[illegible]

調理業務指示書

2026年11月27日 金曜日

献立	調理別	材料名	可食率	可食量(g)	調理方法及び食缶・食器
上尾市産ごはん(110g)	セ	上尾市産米(精白米)		110	1 上尾市産ごはん(110g) 
		強化米		32	
		サラダ油(センター)		76	
牛乳	学	牛乳		206	
豚肉のみそだれかけ	学	豚もも赤身 2×2×2cm		80	2 牛乳
		フライ用でん粉	50	5	
		サラダ油(センター)		9	
		赤みそ		9	
		砂糖		36	3 豚肉のみそだれかけ 
		本みりん		9	
		しょうゆ		9	
		水		135	
		でん粉		27	4 いんげんのおかか和え 
いんげんのおかか和え	学	(冷)さやいんげん 3cm		40	
		にんじん	97	20	
		サラダ油		1	
		かつお節碎片		1	5 アッピー小松菜入りすいとん 
		オイスターソース		5	
		しょうゆ		8	
		食塩		1	
アッピー小松菜入りすいとん	学	鶏胸皮なし小間		8	
		にんじん	97	10	
		だいこん	90	20	
		(洗い)ごぼう	90	5	
		こまつな	85	15	
		水		16	
		米粉		48	
		小麦粉		84	
		上尾市産小松菜パウダー		1	
		しょうゆ		4	
		食塩		8	
		本みりん		1	
		水		170	
		厚削り節		3	

調理業務指示書

2026 年 11 月 30 日 月 曜 日

[illegible]