



令和8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(木)	ごはん	牛乳	さんまのかば焼き こまつなと白菜のごま和え みそ汁	牛乳 煮干し粉 さんまでん粉付き みそ	にんじん こまつな たまねぎ はくさい だいこん	精白米 油 砂糖 白ごま	みりん しょうゆ	675	22.2
2(金)	ツイストパン	牛乳	チーズオムレツ マカロニサラダ ミネストローネ	牛乳 チーズオムレツ 豚肉	にんじん キャベツ ホールコーン たまねぎ トマト トマトピューレ	ツイストパン マカロニ マヨネーズ 油 じゃがいも	塩 チキンブイヨン トマトケチャップ こしょう	654	22.0
5(月)	振 替 休 業 日								
6(火)	子供パン	牛乳	照り焼きハンバーグ 青梗菜のソテー パンブキンスープ	牛乳 ハンバーグ ベーコン 脱脂粉乳	にんじん たまねぎ チンゲンサイ もやし かぼちゃペースト	子供パン 砂糖 でん粉 油 米粉	しょうゆ みりん 塩 こしょう チキンブイヨン 鶏がらスープ	692	28.6
7(水)	豆腐のそぼろ丼	牛乳	トックスープ	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐	根しょうが にんじん 干しいたけ こまつな たまねぎ にら	精白米 米粒麦 油 砂糖 でん粉 トック	しょうゆ 酒 塩 みりん 鶏がらスープ	619	25.2
8(木)	メロンパン	牛乳	きのこスパゲティ コールスローサラダ	牛乳 鶏肉	にんじん たまねぎ ぶなしめじ エリンギ ピーマン キャベツ トマト ホールコーン	メロンパン 油 スパゲティ コールスロードレッシング	トマトケチャップ 塩 こしょう 中濃ソース	699	20.6
9(金)	ごはん	牛乳	チキンカツ もやしの炒め物 すまし汁	牛乳 鶏肉 ベーコン 豆腐 わかめ	にんじん たまねぎ もやし えのきたけ 長ねぎ	精白米 小麦粉 パン粉 油	塩 こしょう 中濃ソース しょうゆ チキンブイヨン 厚削り節	650	27.7
13(火)	わかめごはん	牛乳	コーンコロッケ じゃこ野菜の炒め物	牛乳 わかめ 鶏肉 ちりめんじゃこ	たまねぎ にんじん もやし こまつな ホールコーン	精白米 油 小麦粉 パン粉 ごま油 ポテトフレーク ポテトベース	塩 こしょう しょうゆ 中濃ソース	691	22.8
14(水)	ぶり辛みそ丼	牛乳	せんべい汁	牛乳 みそ 鶏肉 豚肉	たまねぎ ピーマン ごぼう 干しいたけ にんじん だいこん ぶなしめじ こまつな	精白米 米粒麦 油 砂糖 でん粉 南部割れかきせんべい	みりん 酒 トウバンジャン しょうゆ 塩 厚削り節	589	27.5
15(木)	五目栗ごはん	牛乳	きびなごサクサク揚げ 野菜炒め	牛乳 鶏肉 油揚げ きびなごサクサク揚げ 豚肉	にんじん ごぼう たまねぎ キャベツ もやし にら	精白米 砂糖 油 むき栗	うすくちしょうゆ 酒 塩 こしょう オイスターソース	607	20.6
16(金)	食パン 黒豆きなこクリーム	牛乳	ロシニティ キャベツとにんじんのサラダ もやしと青菜のスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン チーズ チーズソース	たまねぎ にんじん もやし チンゲンサイ キャベツ	食パン 油 じゃがいも 黒豆きなこクリーム ごま油 中華ドレッシング	塩 こしょう ローズマリー しょうゆ 鶏がらスープ	691	25.6
19(月)	まいたけごはん	牛乳	竹輪のアップー揚げ 五目ビーフン	牛乳 鶏肉 油揚げ 焼き竹輪 豚肉	にんじん ごぼう 長ねぎ まいたけ こんにゃく 根しょうが キャベツ もやし 小松菜パウダー	精白米 油 砂糖 小麦粉 ビーフン ごま油	塩 こしょう うすくちしょうゆ 酒 しょうゆ チキンブイヨン	679	24.8
20(火)	あんかけラーメン	牛乳	いももち ピリ辛もやし	牛乳 鶏肉 帆立貝柱	にんじん たまねぎ もやし だいこん こまつな きゅうり	中華めん 油 でん粉 砂糖 ポテトベース ごま油	しょうゆ チキンブイヨン 塩 こしょう 鶏がらスープ 酢 トウバンジャン	624	21.0
21(水)	チーズパン	牛乳	ウインナーのケチャップあえ 春雨サラダ 白菜のスープ	牛乳 ウインナー 鶏肉	にんじん キャベツ にら たまねぎ こまつな はくさい	チーズパン 砂糖 春雨 油 玉葱ドレッシング	トマトケチャップ ウスターソース 鶏がらスープ 塩 こしょう	632	26.1
22(木)	ごはん	牛乳	鶏肉のから揚げ 刻み昆布の煮付け みそ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 刻み昆布 みそ 煮干し粉	根しょうが にんじん たまねぎ こまつな しらたき	精白米 でん粉 油 砂糖	しょうゆ 酒	689	24.7
23(金)	カレーライス	牛乳	福神漬け ジャキジャキサラダ	牛乳 豚肉 チーズ	にんにく 根しょうが にんじん たまねぎ ソニオン にら アップルソース もやし 福神漬け	精白米 米粒麦 油 じゃがいも 小麦粉 大豆バター 柑橘ドレッシング	ボークブイヨン 赤ワイン トマトケチャップ 塩 こしょう 中濃ソース ウスターソース チャツネ しょうゆ カレー粉 鶏がらスープ ベーリーフ	676	25.2
26(月)	高菜ピラフ	牛乳	がんす 茎わかめのサラダ	牛乳 鶏肉 がんす 茎わかめ	にんじん たまねぎ もやし たかな漬 ホールコーン	精白米 油 白ごま バター 中華ドレッシング	チキンブイヨン 塩 こしょう しょうゆ 酒	641	19.2
27(火)	ココア揚げパン	牛乳	こんにゃくサラダ ミートボールスープ	牛乳 肉団子	にんじん キャベツ たまねぎ もやし 水菜 野菜こんにゃくほうれん草	ココアパン ココア 砂糖 油 和風ドレッシング	しょうゆ 塩 こしょう 鶏がらスープ	609	19.0
28(水)	ソイ丼	牛乳	卵とキャベツのスープ	牛乳 豚肉 大豆 鶏肉 卵 ソイミート	しゅんぎく にんじん たまねぎ えのきたけ キャベツ	精白米 油 砂糖 でん粉	カレーフレーク みりん しょうゆ 塩 こしょう 鶏がらスープ	601	29.9
29(木)	黒パン	牛乳	さつまいものシチュー にんじんしりしり みかん	牛乳 鶏肉 脱脂粉乳 チーズ まぐろ油漬	にんじん たまねぎ もやし ぶなしめじ みかん	黒パン 油 小麦粉 大豆バター さつまいも	塩 こしょう しょうゆ チキンブイヨン	653	23.4
30(金)	就 学 時 健 康 診 断 の た め 給 食 な し								
給 食 回 数				19回	10月分平均栄養摂取量			651	23.8
					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・カレー澱粉付きは魚卵が含まれる可能性があります。
 ※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。

※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(粉)を使用しています。
 ※魚料理には骨が含まれる可能性があります。