11月分中学校給食献立予定表（東側）

2026年

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 主食 牛乳	献立名 おかず（主菜・副菜）	材料名 主に体の組織を作る食品群 (1群)たんぱく質	材料名 (2群)無機質	材料名 主に体の調子を整える食品群 (3群)カロテン	材料名 (4群)ビタミンC	材料名 主にエネルギーとなる食品群 (5群)炭水化物	材料名 (6群)脂質	材料名 調味料	エネルギー kcal	たんぱく質 g
2	月	◎ **白飯** ◎ 牛乳	鶏肉の唐揚げ ◎ ごま和え ◎ みそ汁	鶏肉 白みそ	牛乳 煮干し粉	ほうれん草 人参	にんにく 根生姜 こんにゃく えのきたけ	**米** でん粉 小麦粉 砂糖 じゃがいも	サラダ油 ごま	しょうゆ 酒	837	29.7
4	水	◎ 子どもパン ◎ 牛乳	照り焼きハンバーグ ◎ 野菜炒め ◎ ワンタンスープ	豚肉 豆腐 ベーコン 鶏肉	牛乳	人参 水菜	玉ねぎ キャベツ 根生姜 もやし	子どもパン 砂糖 でん粉 ワンタンの皮 パン粉	サラダ油	酒 塩 こしょう オイスターソース チキンブイヨン ナツメグ 本みりん ポークブイヨン しょうゆ	805	35.4
5	木	◎ **白飯** ◎ 牛乳	カレー ◎ 白菜サラダ ◎ 福神漬	豚肉 白みそ	牛乳 チーズ	人参 にら	にんにく 根生姜 すりおろしりんご 白菜 福神漬 炒め玉ねぎ 玉ねぎ	**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 中濃ソース ポークブイヨン 赤ワイン チャツネ ベーリーフ ケチャップ ウスターソース しょうゆ 酢 塩	860	31.2
6	金	◎ はちみつパン ◎ 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 ◎ スコッチブロス	モウカザメ澱粉付き 豚肉	牛乳	チンゲン菜 人参	根生姜 玉ねぎ セロリ 大根	はちみつパン 白いんげん豆 大麦 砂糖	サラダ油	鶏ガラ 塩 こしょう ケチャップ 酢 しょうゆ 辛子 ウスターソース 白ワイン	811	33.7
9	月	◎ **白飯** ◎ 牛乳	鶏肉のピリ辛焼き ◎ 豚肉とごぼうの炒め煮 ◎ みそ汁	鶏肉 豚肉 油揚げ 白みそ	牛乳 煮干し粉	さやいんげん 水菜	根生姜 ごぼう こんにゃく 長ねぎ	**米** 砂糖 でん粉	サラダ油 ごま油	しょうゆ 酒 本みりん 豆板醤	822	35.0
10	火	**アッピー緑茶揚げパン** ◎ 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	ウインナー 鶏肉	牛乳 生クリーム	人参 **上尾市産緑茶パウダー**	玉ねぎ しめじ キャベツ	米粉パン 砂糖 ポテトニョッキ 米粉	サラダ油	ケチャップ こしょう ウスターソース チキンブイヨン 塩	836	27.7
11	水	◎ **白飯** ◎ 牛乳	焼き魚 ◎ もやしの炒め物 ◎ 沢煮椀 ◎ ふりかけ	油揚げ サバ 豚肉 鶏肉	牛乳 ふりかけ	人参 にら	もやし たけのこ 大根 長ねぎ 干ししいたけ	**米**	サラダ油	塩 しょうゆ こしょう 厚削り節	836	31.8
12	木	◎ ロールパン ◎ 牛乳	チキンこんがり焼き ◎ キャベツのサラダ ◎ かぶとベーコンのスープ	鶏肉 豚肉	牛乳 チーズ	人参 水菜	キャベツ かぶ 玉ねぎ	ロールパン パン粉 砂糖 コーンフレーク	マヨネーズ サラダ油	チキンブイヨン 塩 こしょう しょうゆ 酢 辛子	888	40.8
13	金	◎ **白飯** ◎ 牛乳	**ゼリーフライ** ◎ 切り干し大根の スタミナ炒め ◎ みそ汁 ◎ クラスソース	おから 鶏肉 豚肉 白みそ	牛乳 煮干し粉	人参 豆苗 江戸菜	玉ねぎ 長ねぎ にんにく 切り干し大根	**米** ポテトサラダベース 小麦粉 パン粉 砂糖	サラダ油 ごま油 ごま	塩 こしょう 豆板醤 酒 しょうゆ 中濃ソース	856	28.6
16	月	◎ 厚切り食パン ◎ りんごジャム ◎ 牛乳	豚肉の変わりソースかけ ◎ ごぼうサラダ ◎ クラスドレッシング ◎ 白菜スープ	豚肉 鶏肉	牛乳	人参 こまつな	玉ねぎ ごぼう 白菜 根生姜 えのきたけ	食パン でん粉 砂糖 りんごジャム	サラダ油 和風クリーム ドレッシング	鶏ガラ しょうゆ こしょう パプリカ 辛子 酢 塩	826	33.8
17	火	◎ **白飯** ◎ 牛乳	鶏肉の香味焼き ◎ 春雨と豆苗の炒め物 ◎ みそ汁	鶏肉 豚肉 白みそ	牛乳 煮干し粉	人参 豆苗 チンゲン菜	干ししいたけ 玉ねぎ	**米** 砂糖 春雨	サラダ油	カレー粉 塩 しょうゆ こしょう オイスターソース 酒	762	29.9
18	水	◎ 中華めん ◎ 牛乳	◎ 広東めん 揚げぎょうざ ◎ さつまいもの甘煮	豚肉 うずら卵 ぎょうざ	牛乳	人参 にら	キャベツ もやし 根生姜 にんにく 長ねぎ	中華めん さつまいも でん粉 砂糖	サラダ油 ごま油	しょうゆ 塩 チキンブイヨン こしょう	864	29.1
19	木	**【小・中統一献立】** ◎ **白飯** ◎ 牛乳	あじのかば焼き ◎ れんこんの炒め物 ◎ **のらぼう菜のみそ汁**	アジでん粉付き 豚肉 油揚げ 白みそ	牛乳 煮干し粉	さやいんげん 人参 **のらぼう菜**	れんこん 玉ねぎ にんにく	**米** 砂糖 でん粉	サラダ油 ごま油 ごま	酒 しょうゆ 本みりん	808	35.1
20	金	◎ はちみつパン ◎ 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**	肉団子 ウインナー	牛乳 生クリーム	ホールトマト ブロッコリー **上尾市産ほうじ茶パウダー**	にんにく 玉ねぎ キャベツ	はちみつパン 砂糖	オリーブ油 サラダ油	チキンブイヨン ベーリーフ 塩 ケチャップ こしょう アガー 白ワイン	863	27.1
24	火	◎ **白飯** ◎ 牛乳	鶏肉の塩こうじ焼き ◎ 五目きんぴら ◎ みそ汁 ◎ みかん	鶏肉 さつま揚げ 白みそ	牛乳 わかめ 煮干し粉	人参	ごぼう 白菜 こんにゃく 干ししいたけ みかん	**米** 砂糖 ふ	サラダ油 ごま	塩麹 酒 しょうゆ	812	30.6
25	水	◎ **白飯** ◎ 牛乳	きつねあんかけ ◎ 春雨スープ	豚肉 油揚げ 鶏肉	牛乳	人参 にら	玉ねぎ 長ねぎ もやし	**米** でん粉 じゃがいも 春雨 砂糖	サラダ油	厚削り節 しょうゆ 本みりん こしょう 塩 チキンブイヨン	872	32.9
26	木	◎ ロールコッペ ◎ 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	ホキ 豚肉 鶏卵	牛乳 チーズ	パセリ 人参	玉ねぎ ホールコーン キャベツ	ロールコッペ でん粉	サラダ油	チキンブイヨン しょうゆ こしょう 白ワイン 塩 ケチャップ	787	33.3
27	金	◎ **白飯** ◎ 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**	豚肉 赤みそ かつお節 鶏肉	牛乳	さやいんげん 人参 こまつな **上尾市産小松菜パウダー**	大根 ごぼう	**米** でん粉 砂糖 米粉 小麦粉	サラダ油	オイスターソース しょうゆ 塩 本みりん 厚削り節	835	31.8
30	月	◎ ツイストパン ◎ 牛乳	魚のレモン風味 ◎ ジャーマンポテト ◎ 江戸菜と えのきたけのスープ	シルバーでん粉付き ベーコン 豚肉	牛乳 チーズ	江戸菜 人参	レモン果汁 えのきたけ 玉ねぎ	ツイストパン じゃがいも 砂糖	サラダ油 バター	しょうゆ 塩 こしょう 酒 チキンブイヨン	857	35.4
給食回数						19回		今月の平均摂取栄養量			834	32.3
								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

毎年6月と11月に埼玉県が実施する取り組みです。地元の食材や郷土料理を学校給食に取り入れています。身近な地域の食の理解と郷土への愛着を育むことを目的としています。

*献立表の中の太字は、郷土料理や埼玉県産、上尾市産の食材になります。

上尾市産の食材

*上尾市産の 緑茶・ほうじ茶のパウダー、小松菜パウダーを使用
・10日（火）「アッピー緑茶揚げパン」
・20日（金）「アッピーほうじ茶ラテゼリー」
・27日（金）「アッピー小松菜入りすいとん」

19日は、小学校と中学校で同じ献立を実施します。ぜひ、ご家庭で給食のことを話題にしてみてください。