



令和3年

# 5月分中学校給食献立予定表(東側)



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						調味料	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
		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					
				(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				
6	木	◎ ツイストパン ◎ 牛乳	鶏肉のマヨネーズ焼き ◎ 青菜とコーンのサラダ ◎ 春雨スープ	鶏肉 豚肉	牛乳	チンゲン菜 人参	ホールコーン 玉ねぎ	ツイストパン 砂糖 じゃがいも 春雨	マヨネーズ サラダ油	塩 こしょう しょうゆ チキンブイオン 酢 粒マスタード	765	34.6	
7	金	◎ 白飯 ◎ 牛乳	あじのレモン風味 ◎ もやしの炒め物 ◎ みそ汁	アジでん粉付き ベーコン 油揚げ 白みそ	牛乳 煮干し粉	人参 にはら	レモン果汁 もやし 大根 長ねぎ	米 砂糖	サラダ油	塩 こしょう しょうゆ	779	31.3	
10	月	◎ 子どもパン ◎ 牛乳	ポテトコロッケ ◎ ゆでキャベツ ◎ ワンタンスープ ◎ クラスソース	豚肉 鶏卵	牛乳 脱脂粉乳	人参 にはら	玉ねぎ キャベツ もやし 根生姜	子どもパン ポテトサラダベース ポテトパウダー 小麦粉 パン粉 ワンタンの皮	サラダ油	塩 こしょう しょうゆ 鶏ガラ 中濃ソース	869	30.5	
11	火	◎ 白飯 ◎ 牛乳	照り焼きハンバーグ ◎ 青菜の炒め物 ◎ みそ汁	ハンバーグ 白みそ	牛乳 煮干し粉	人参 にはら 水菜	根生姜 玉ねぎ	米 砂糖 でん粉	サラダ油 ごま油	しょうゆ 本みりん 酒 唐辛子 塩	796	28.1	
12	水	◎ ゆでうどん 袋入り ◎ 牛乳	◎ 肉うどん お好み焼き ◎ マヨ&ソース ◎ ブロッコリーのソテー	豚肉 油揚げ イカ かつお節 鶏卵	牛乳 小エビ あおのり	人参 こまつな ブロッコリー	干しいたけ 長ねぎ キャベツ	ゆでうどん 小麦粉 長芋	バター サラダ油 マヨネーズ&ソース	しょうゆ 塩 こしょう 厚削り節 本みりん	876	36.3	
13	木	◎ 白飯 ◎ 牛乳	魚の変わりソースかけ ◎ 炒り鶏 ◎ みそ汁	メルルーサでん粉付き 鶏肉 白みそ	牛乳 煮干し粉	人参 チンゲン菜	玉ねぎ こんにゃく ごぼう たけのこ 干しいたけ	米 砂糖 ふ	サラダ油	厚削り節 酒 本みりん しょうゆ 酢 塩 パプリカ 辛子	830	33.9	
14	金	◎ 白飯 ◎ 牛乳	カレーライス ◎ シャキシャキサラダ ◎ 福神漬	豚肉 白みそ	牛乳 チーズ	人参 にはら	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 チキンブイオン 塩 ポークブイオン 酢 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 ペーリーフ しょうゆ	897	35.3	
17	月	◎ 白飯 ◎ 牛乳	豆腐の中華風煮 ◎ 野菜スープ ◎ 河内晩柑	豚肉 豆腐 ベーコン	牛乳	人参	根生姜 玉ねぎ 干しいたけ えだまめ キャベツ 河内晩柑	米 砂糖 でん粉 じゃがいも	サラダ油	チキンブイオン 塩 こしょう しょうゆ オイスターソース	820	35.2	
18	火	◎ バター ロール ◎ 牛乳	チキンバーベキュー ソース ◎ 春雨サラダ ◎ 卵スープ	鶏肉 ハム 鶏卵	牛乳	人参 ほうれん草	もやし きゅうり 根生姜 玉ねぎ	バターロール 砂糖 春雨 でん粉	サラダ油 ごま油	酢 しょうゆ 塩 ケチャップ ウスターソース カレー粉 鶏ガラ こしょう	832	34.2	
19	水	◎ 白飯 ◎ 牛乳	いかのかりん揚げ ◎ 茎わかめの中華炒め ◎ せんべい汁	いかでん粉付き 豚肉	牛乳 茎わかめ	人参 こまつな	根生姜 長ねぎ 大根 ごぼう 干しいたけ しめじ	米 砂糖 南部せんべい	サラダ油 ごま油	厚削り節 塩 本みりん 酒 しょうゆ 唐辛子	780	28.6	
20	木	◎ 黒パン ◎ 牛乳	ポークイタリアン ◎ ポテトサラダ ◎ かぶのスープ	豚肉 鶏肉	牛乳	人参 水菜	にんにく 玉ねぎ ホールコーン かぶ	黒パン でん粉 砂糖 じゃがいも	サラダ油 マヨネーズ	中濃ソース ケチャップ 赤ワイン こしょう 塩 チキンブイオン しょうゆ	893	38.3	
21	金	◎ たけのこ ご飯 ◎ 牛乳	焼き魚 ◎ ごま和え ◎ みそ汁	油揚げ サケ 白みそ	牛乳 煮干し粉	ほうれん草 人参	たけのこ 玉ねぎ こんにゃく	米 砂糖 さつまいも	サラダ油 ごま	塩 しょうゆ だし昆布 厚削り節 本みりん 酒	806	33.5	
24	月	◎ 厚切り 食パン ◎ りんごジャム ◎ 牛乳	アリゾナチキン ◎ ごぼうサラダ ◎ ABCスープ	鶏肉 豚肉	牛乳	人参 チンゲン菜	にんにく ごぼう 根生姜 玉ねぎ	食パン 砂糖 マカロニ りんごジャム	サラダ油 和風クレープドレッシング	鶏ガラ しょうゆ 塩 こしょう 一味唐辛子 ケチャップ 赤ワイン 中濃ソース	783	33.1	
25	火	◎ 白飯 ◎ 牛乳	豚肉の和風焼き ◎ 切り干し大根の煮物 ◎ じゃがもち汁	豚肉 赤みそ 油揚げ 鶏肉	牛乳	人参 こまつな	玉ねぎ にんにく 切り干し大根 干しいたけ ごぼう	米 砂糖 でん粉 いももち	サラダ油	塩麹 酒 しょうゆ 本みりん 塩 厚削り節	865	37.9	
26	水	◎ ココア揚げ パン ◎ 牛乳	◎ ウィナーの ケチャップ和え ◎ 野菜のスープ煮	ウィナー 鶏肉	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ セロリ キャベツ	コッペパン 砂糖 じゃがいも 白いんげん豆	サラダ油	チキンブイオン 塩 こしょう ケチャップ ウスターソース ココア	753	27.0	
27	木	◎ 白飯 ◎ 牛乳	焼き魚 ◎ うの花炒り ◎ みそ汁	サバ 油揚げ おから 白みそ	牛乳 ひじき 煮干し粉	人参 水菜	長ねぎ 玉ねぎ 干しいたけ えだまめ	米 砂糖	サラダ油	厚削り節 酒 しょうゆ	870	31.6	
28	金	◎ ナン ◎ 牛乳	キーマカレー ◎ いんげんのソテー ◎ ミルクゼリー	豚肉	牛乳 チーズ	人参 さやいんげん	にんにく 根生姜 玉ねぎ 炒め玉ねぎ すりおろしりんご 黄桃缶	ナン 小麦粉 砂糖	サラダ油 バター	カレー粉 こしょう チキンブイオン 塩 ポークブイオン 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 ペーリーフ しょうゆ アガー	838	42.0	
31	月	◎ 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 白みそ	牛乳 煮干し粉	こまつな 人参 豆苗	にんにく 根生姜 長ねぎ もやし	米 でん粉 小麦粉 砂糖 じゃがいも	サラダ油	オイスターソース 塩 しょうゆ こしょう 酢	881	31.5	
給食回数				18回				今月の平均摂取栄養量				830	33.5
								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。

## きれいに手を洗いましょう!

手には汚れだけでなく、目には見えない細菌やウイルスがついています。石けんをを使いしっかりと手を洗い清潔なハンカチでふく習慣を身につけましょう。



①水で手をぬらす



②石けんをつけしっかり泡立てる



③手のひら手の甲を洗う



④指と指の間をこするように洗う



⑤親指を反対の手でつかう



⑥よくこすって指先、爪の間を洗う



⑦手首を洗う



⑧石けんを洗い流し、清潔なハンカチ