



2025年

6月分中学校給食献立予定表(西側)



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                      |                    |                                                |                                               |                                     |                               |                                                                                                  | エネルギー | たんぱく質 |
|------|---|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------|--------------------|------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|
|      |   | 主食<br>牛乳                        | おかず<br>(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    | 月 | ◎ 黒パン<br>◎ 牛乳                   | 魚のトマトソースかけ<br>◎ 青菜とチキンのソテー<br>◎ わかめスープ                                | モウカザメ澱粉付き<br>鶏肉<br>豚肉      | 牛乳<br>わかめ          | ホールトマト<br>チンゲン菜<br>人参                          | 玉ねぎ にんにく                                      | 黒パン 砂糖                              | サラダ油<br>オリーブ油                 | 白ワイン ケチャップ<br>塩 しょうゆ こしょう<br>チキンブイヨン 塩麹                                                          | 780   | 35.6  |
| 3    | 火 | ◎ <b>しゃくし菜ご飯</b><br>牛乳<br>◎     | 鶏肉のみそだれかけ<br>◎ いんげんの炒め物<br>◎ せんべい汁                                    | 豚肉 高野豆腐<br>鶏肉 赤みそ          | 牛乳                 | 人参<br><b>しゃくし菜漬</b><br>さやいんげん                  | 根生姜 大根 ごぼう<br>しめじ 長ねぎ                         | <b>米</b> 砂糖 でん粉<br>南部せんべい           | サラダ油                          | 酒 塩 しょうゆ<br>本みりん 厚削り節                                                                            | 778   | 33.2  |
| 4    | 水 | ◎ 中華めん<br>◎ 牛乳                  | ◎ ちゃんぽん<br>揚げぎょうざ<br>◎ スイートポテト                                        | 豚肉 イカ<br>ぎょうざ              | 牛乳<br>生クリーム        | 人参                                             | 根生姜 もやし<br>長ねぎ キャベツ                           | 中華めん<br>さつま芋<br>砂糖                  | サラダ油<br>バター                   | シナモン しょうゆ<br>がら白湯 塩 こしょう<br>ウスターソース 酒                                                            | 912   | 31.8  |
| 5    | 木 | ◎ <b>白飯</b><br>◎ 牛乳             | <b>アップー</b><br><b>お茶の葉とり天</b><br>◎ ひじきと野菜の炒め物<br>◎ みそ汁                | 鶏肉<br>油揚げ<br>白みそ           | 牛乳<br>ひじき<br>煮干し粉  | <b>上尾市産緑茶茶葉</b><br><b>上尾市産緑茶パウダー</b><br>人参 江戸菜 | ごぼう こんにゃく<br>長ねぎ                              | <b>米</b> 小麦粉 砂糖<br>じゃがいも            | サラダ油                          | 塩 しょうゆ 本みりん                                                                                      | 840   | 38.8  |
| 6    | 金 | ◎ コッペパン<br>スライス<br>◎ 牛乳         | 照り焼きハンバーグ<br>◎ きりぼしナポリタン<br>◎ レタスと<br>えのきたけのスープ                       | ハンバーグ<br>ウインナー<br>鶏肉       | 牛乳                 | 人参                                             | 玉ねぎ<br>切り干し大根<br>レタス えのきたけ<br>根生姜             | コッペパン 砂糖<br>でん粉                     | サラダ油                          | しょうゆ ケチャップ<br>本みりん 酒 鶏ガラ<br>塩 こしょう                                                               | 760   | 30.8  |
| 9    | 月 | ◎ <b>白飯</b><br>◎ 牛乳             | <b>ゼリーフライ</b><br>◎ 炒り鶏<br>◎ <b>のらぼう菜のみそ汁</b><br>◎ クラスソース              | おから 鶏卵<br>鶏肉<br>油揚げ<br>白みそ | 牛乳<br>煮干し粉         | 人参 <b>のらぼう菜</b>                                | 玉ねぎ 長ねぎ<br>こんにゃく ごぼう<br>たけのこ<br>干しいたけ         | <b>米</b> 小麦粉 パン粉<br>ポテトサラダベース<br>砂糖 | サラダ油                          | 塩 こしょう<br>厚削り節 酒 酢<br>本みりん しょうゆ<br>中濃ソース                                                         | 837   | 31.6  |
| 10   | 火 | ◎ バターコッペ<br>◎ 牛乳                | 魚のバジル焼き<br>◎ もやしの炒め物<br>◎ トクのスープ                                      | ホキ 豚肉<br>鶏肉                | 牛乳                 | バジルペースト<br>人参 水菜<br>にら                         | 玉ねぎ<br>もやし<br>根生姜                             | バターコッペ<br>トック                       | オリーブ油<br>サラダ油                 | 塩 こしょう しょうゆ<br>白ワイン 鶏ガラ                                                                          | 788   | 34.8  |
| 11   | 水 | ◎ <b>白飯</b><br>◎ 牛乳             | カレー<br>◎ キャベツのサラダ<br>◎ 福神漬                                            | 豚肉                         | 牛乳<br>チーズ          | 人参                                             | にんにく 根生姜<br>玉ねぎ 炒め玉ねぎ<br>すりおろしりんご<br>キャベツ 福神漬 | <b>米</b> じゃがいも<br>小麦粉 砂糖            | サラダ油<br>バター                   | 辛子 カレー粉 こしょう<br>チキンブイヨン 白ワイン<br>ポークブイヨン 赤ワイン<br>ケチャップ しょうゆ 塩<br>ウスターソース 酢<br>中濃ソース チャツネ<br>ペーリーフ | 890   | 34.8  |
| 12   | 木 | ◎ ツイストパン<br>◎ 牛乳                | 肉団子の洋風煮込み<br>◎ ごぼうサラダ<br>◎ <b>アップー</b><br><b>緑茶ラテゼリー</b>              | 肉団子                        | 牛乳<br>生クリーム        | 人参<br><b>上尾市産緑茶パウダー</b>                        | にんにく 玉ねぎ<br>キャベツ ごぼう                          | ツイストパン 砂糖                           | オリーブ油<br>サラダ油<br>和風クリームドレッシング | 白ワイン チキンブイヨン<br>ペーリーフ 塩 こしょう<br>しょうゆ アガー                                                         | 910   | 28.8  |
| 16   | 月 | ◎ 食パン<br>◎ りんごジャム<br>◎ 牛乳       | 豚肉の<br>イタリアンソースかけ<br>◎ <b>ブロッコリーと</b><br><b>コーンのソテー</b><br>◎ じゃがもちスープ | 豚肉 鶏肉                      | 牛乳                 | <b>ブロッコリー</b><br>人参<br>水菜                      | ホールコーン<br>根生姜<br>玉ねぎ                          | 食パン でん粉<br>砂糖<br>いももち<br>りんごジャム     | サラダ油                          | ケチャップ 中濃ソース<br>塩 こしょう 鶏ガラ<br>しょうゆ                                                                | 875   | 39.6  |
| 17   | 火 | ◎ <b>白飯</b><br>◎ 牛乳             | 鶏肉の塩こうじ焼き<br>◎ 春雨のピリ辛炒め<br>◎ みそ汁<br>◎ <b>彩の国納豆</b>                    | 鶏肉 豚肉<br>白みそ<br><b>納豆</b>  | 牛乳<br>煮干し粉         | 人参 にら<br>チンゲン菜                                 | にんにく 根生姜<br>長ねぎ 玉ねぎ<br>えのきたけ                  | <b>米</b> 砂糖 春雨                      | サラダ油<br>ごま油                   | 塩麹 酒 しょうゆ 塩<br>こしょう 豆板醤<br>オイスターソース                                                              | 844   | 36.8  |
| 23   | 月 | ◎ <b>白飯</b><br>◎ 牛乳             | 焼き魚<br>◎ おかか炒め<br>◎ みそ汁                                               | サバ かつお節<br>白みそ             | 牛乳<br>煮干し粉         | 江戸菜 人参<br>水菜                                   | 大根 長ねぎ                                        | <b>米</b>                            | サラダ油                          | オイスターソース 塩<br>しょうゆ                                                                               | 804   | 29.6  |
| 24   | 火 | ◎ 子どもパン<br>◎ 牛乳                 | 鶏肉の唐揚げ<br>◎ ヤム・ウンセン<br>◎ 野菜スープ                                        | 鶏肉 エビ 豚肉                   | 牛乳                 | 人参 にら                                          | にんにく 根生姜<br>キャベツ きゅうり<br>もやし 玉ねぎ              | 子どもパン でん粉<br>小麦粉 春雨<br>砂糖           | サラダ油<br>ごま油                   | しょうゆ 酒 酢 塩<br>こしょう 鶏ガラ                                                                           | 866   | 35.0  |
| 25   | 水 | ◎ ドライカレー<br>ホワイトソース<br>◎ 牛乳     | ◎ チンゲン菜と<br>人参のサラダ                                                    | 豚肉 鶏肉                      | 牛乳<br>生クリーム        | 人参 チンゲン菜                                       | にんにく 根生姜<br>玉ねぎ しめじ                           | <b>米</b> 小麦粉 砂糖                     | サラダ油<br>バター                   | チキンブイヨン 塩<br>カレー粉 酒<br>ターメリック こしょう<br>酢 しょうゆ 辛子                                                  | 786   | 29.9  |
| 26   | 木 | ◎ ツイストパン<br>◎ 牛乳                | いかのマリネ<br>◎ いんげんと<br>ウインナーのソテー<br>◎ 卵スープ                              | いかでん粉付き<br>ウインナー 鶏卵        | 牛乳                 | 人参 さやいんげん<br>ほうれん草                             | レモン果汁 玉ねぎ<br>根生姜                              | ツイストパン 砂糖<br>でん粉                    | サラダ油                          | 塩 こしょう 鶏ガラ<br>酢 白ワイン                                                                             | 831   | 32.2  |
| 27   | 金 | ◎ <b>白飯</b><br>◎ 牛乳             | 魚のマヨネーズ焼き<br>◎ 切り干し大根の煮物<br>◎ みそ汁                                     | サワラ 油揚げ<br>白みそ             | 牛乳<br>煮干し粉         | 人参 こまつな                                        | レモン果汁 玉ねぎ<br>切り干し大根<br>干しいたけ                  | <b>米</b> 砂糖 ふ                       | サラダ油<br>マヨネーズ                 | こしょう しょうゆ 酒                                                                                      | 836   | 31.1  |
| 30   | 月 | ◎ コッペパン<br>スライス<br>◎ ツナマヨ<br>牛乳 | マカロニグラタン<br>◎ シャキシャキサラダ<br>◎ フルーツゼリー                                  | 鶏肉<br>ツナマヨネーズ              | 牛乳<br>生クリーム<br>チーズ | にら                                             | 玉ねぎ しめじ<br>もやし パイン缶<br>りんご缶                   | コッペパン<br>マカロニ<br>砂糖 梨ゼリー            | サラダ油<br>バター                   | ベシヤメルソース<br>白ワイン 塩<br>こしょう 酢 しょうゆ                                                                | 859   | 37.3  |
| 給食回数 |   |                                 |                                                                       |                            |                    | 17回                                            |                                               | 今月の平均摂取栄養量                          |                               |                                                                                                  | 833   | 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。  
※ 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。□

埼玉県マスコット  
「コバトン」

**\* 彩の国ふるさと学校給食月間 \***

今月は、埼玉県や上尾市でとれた食材、埼玉県内に伝わる料理などを給食にとり入れて、身近な地域への理解と愛着を深めようとする取り組みを実施しています。

～地産地消食材の活用献立～

3日 しゃくし菜ご飯  
5日 アッピーお茶の葉とり天  
9日 ゼリーフライ、のらぼう菜のみそ汁  
12日 アッピー緑茶ラテゼリー  
16日 ブロッコリーとコーンのソテー  
17日 県産大豆を使用した「彩の国納豆」  
通年 ごはん

上尾市産の食材を  
使用した献立には、  
上尾市のイメージ  
キャラクター  
「アップー」の名前  
をつけています。

お茶の葉とり天や緑茶ラテ  
ゼリーには、平方地区の茶畑  
で摘まれた**上尾市産の茶葉の  
新茶**を使用しています。

※給食で使用する埼玉県産や上尾市産の食材、埼玉県の郷土料理は太字で示しています。