



2026年

# 3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 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	調味料		
2	月	◎ ツイストパン ◎ コーヒーミルク	鶏肉の照り焼き ◎ 青菜とツナの炒め物 ◎ トックのスープ	鶏肉 まぐろ油漬 豚肉	コーヒーミルク	江戸菜 人参 水菜	根生姜 野菜入りこんにやく 玉ねぎ	ツイストパン 砂糖 でん粉 トック	サラダ油	塩 こしょう しょうゆ 本みりん 酒 チキンブイオン	879	36.9
3	火	◎ 白飯 ◎ 牛乳	メンチカツ ◎ 卵の花炒り ◎ みそ汁 ◎ クラスソース	豚肉 鶏卵 油揚げ おから 白みそ	牛乳 ひじき 煮干し粉	人参	玉ねぎ 長ねぎ 干しいたけ えだまめ キャベツ	米 パン粉 小麦粉 砂糖 ふ	サラダ油	塩 こしょう ナツメグ 中濃ソース 厚削り節 酒 しょうゆ	883	29.0
4	水	◎ ちらし寿司 (日本の料理) ◎ 牛乳	◎ 豚肉ともやしの 塩こうじ炒め ◎ 鶏肉のうすくず汁 アッピー緑茶マフィン	油揚げ 高野豆腐 竹輪 豚肉 鶏肉 鶏卵	牛乳 生クリーム	人参 には 上尾市産緑茶パウダー	かんぴょう れんこん 玉ねぎ もやし 大根 干しいたけ 根生姜 長ねぎ	米 砂糖 でん粉 小麦粉	サラダ油 バター	酢 塩 しょうゆ 本みりん ベーキングパウダー 塩麹 厚削り節	865	27.0
5	木	◎ 黒パン ◎ 牛乳	いかのマリネ ◎ ごぼうサラダ ◎ クラッドレッシング ◎ 野菜スープ	いかでん粉付き	牛乳	人参 水菜	レモン果汁 玉ねぎ ごぼう 根生姜 白菜	黒パン 砂糖 じゃがいも	サラダ油 和風クリームドレッシング	酢 白ワイン 塩 こしょう しょうゆ 鶏ガラ	809	27.8
6	金	◎ 白飯 ◎ 牛乳	大豆ミート入り マーボー豆腐 ◎ 卵とレタスのスープ	豆腐 豚肉 大豆ミート 赤みそ 鶏卵 鶏肉	牛乳	人参 には	にんにく 根生姜 玉ねぎ 干しいたけ 長ねぎ レタス	米 砂糖 でん粉	サラダ油 ごま油	チキンブイオン 塩 しょうゆ 酢 豆板醤 鶏ガラ こしょう	785	32.0
9	月	◎ 子どもパン ◎ 牛乳	魚のバジル焼き ◎ ウィンナーと コーンのソテー ◎ ミネストローネ	メルルーサ ウィンナー 豚肉	牛乳	パジルペースト 人参 ホールトマト トマトピューレー	玉ねぎ ホールコーン セロリ キャベツ	子どもパン マカロニ	オリーブ油 サラダ油	チキンブイオン 塩 こしょう 白ワイン	776	31.7
10	火	◎ 白飯 ◎ 牛乳	カレー ◎ ブロッコリーのサラダ ◎ 福神漬	豚肉	牛乳 チーズ	人参 ブロッコリー	にんにく 根生姜 玉ねぎ 炒め玉ねぎ すりおろしりんご 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 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 ベーリーフ 塩 しょうゆ 酢 辛子	886	31.4
11	水	◎ 中華めん ◎ 牛乳	◎ しょうゆラーメン 春巻 ◎ スイートポテト	豚肉 焼き豚 春巻	牛乳 生クリーム	人参 ほうれん草	根生姜 にんにく 長ねぎ	中華めん さつま芋 砂糖	サラダ油 バター	チキンブイオン 塩 こしょう しょうゆ シナモン	897	29.0
12	木	◎ 白飯 ◎ 牛乳	鶏肉の唐揚げ ◎ 春雨のオイスター炒め ◎ みそ汁	鶏肉 豚肉 油揚げ 白みそ	牛乳 煮干し粉	人参 水菜 こまつな	にんにく 根生姜 干しいたけ	米 でん粉 小麦粉 春雨	サラダ油	酒 こしょう オイスターソース しょうゆ 塩	882	31.6
16	月	◎ 白飯 ◎ 牛乳	あじのかば焼き ◎ 野菜炒め ◎ みそ汁	アジでん粉付き 豚肉 白みそ	牛乳 煮干し粉	人参 水菜	キャベツ もやし えのきたけ	米 砂糖	サラダ油	塩 こしょう しょうゆ 本みりん	752	30.4
17	火	◎ 厚切り食パン ◎ りんごジャム ◎ 牛乳	クリームシチュー ◎ 白菜のサラダ	豚肉 白みそ	牛乳 チーズ	人参 には	玉ねぎ しめじ ホールコーン 白菜	食パン じゃがいも 小麦粉 砂糖 りんごジャム	サラダ油 バター	チキンブイオン こしょう 塩 しょうゆ 酢	816	27.7
18	水	◎ 白飯 ◎ 牛乳	鶏肉のみそだれかけ ◎ 煮じゃ昆布 ◎ かき玉汁	鶏肉 赤みそ 豚肉 油揚げ 大豆 鶏卵	牛乳 こんぶ	人参 ほうれん草	しらたき 干しいたけ 長ねぎ	米 砂糖 でん粉	サラダ油	厚削り節 塩 しょうゆ 本みりん 酒	791	32.9
19	木	◎ 白飯 ◎ 牛乳	魚のごまだれ ◎ 青菜と鶏肉の炒め物 ◎ みそ汁	モウカザメ鰹粉付き 鶏肉 高野豆腐 白みそ	牛乳 煮干し粉	江戸菜 人参	もやし 大根 長ねぎ	米 砂糖	サラダ油 ごま	本みりん 酢 しょうゆ 塩麹 塩 こしょう	816	35.3
23	月	◎ 黒パン ◎ 牛乳	ハンバーグ デミグラソース ◎ キャベツのサラダ ◎ わかめスープ	ハンバーグ 鶏肉	牛乳 わかめ	人参 水菜	玉ねぎ キャベツ 根生姜	黒パン 砂糖	サラダ油	塩 こしょう デミグラソース 赤ワイン ケチャップ しょうゆ 酢 白ワイン 辛子 鶏ガラ	799	27.7
給食回数				14回				今月の平均摂取栄養量			831	30.7
								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。

※大阪・関西万博に合わせて世界の料理を実施しています。

## 共同調理場からの お知らせ

## 中学校給食を試食してみませんか

保護者や市民の方々に中学校給食を試食していただき、理解を深めていただく  
取り組みとして給食試食会を下記の日程で行います。

期日：3月17日(火) 午前11時30分～午後1時

場所：上尾市立中学校給食共同調理場 2階研修室

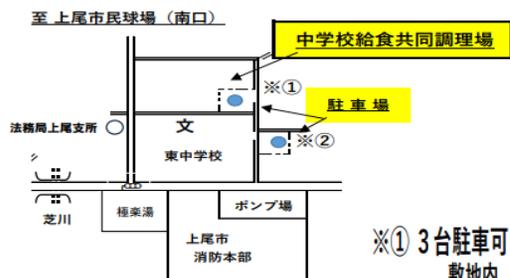
献立：ごはん・牛乳・魚のごまだれ・青菜と鶏肉の炒め物・みそ汁

費用：360円

定員：25名 (先着順)

※令和8年度4月に市内中学校に入学予定の保護者を優先。

申込み方法：3月6日(金)までに共同調理場に電話で申し込んでください。(☎ 048-777-1552)



※① 3台駐車可  
敷地内

※② 5台駐車可