



令和8年度

4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	体の調子をとる食品	エネルギーのもとになる食品	その他の調味料		
10(金)	ドライカレー ホワイトソース	牛乳	イタリアンサラダ	鶏肉 牛乳 生クリーム	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり ぶなしめじ ホールコーン グリーンピース 赤ピーマン	精白米 油 小麦粉 バター じゃがいも イタリアンドレッシング	チキンスープストック 塩 カレー粉 こしょう	617	20.2
13(月)	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 サクサクごぼう	牛乳 豚肉 ソイミート みそ 豆腐	にんにく 根しょうが にんじん たまねぎ 干しいたけ 長ねぎ にら ごぼう	精白米 油 砂糖 でん粉 白ごま	チキンスープストック しょうゆ 酢 トウバンジャン 酒	658	25.3
14(火)	ごはん ふりかけ	牛乳	コロック 野菜炒め	牛乳 鶏肉	たまねぎ にんじん キャベツ もやし にら	精白米 油 ポテトベース ポテトフレーク 小麦粉 パン粉 ふりかけ	塩 こしょう しょうゆ オイスターソース 中濃ソース	704	20.0
15(水)	食パン キャラメルクリーム	牛乳	チーズオムレツ にんじんしりしり 白菜と肉団子のスープ	牛乳 チーズオムレツ まぐろ油漬 肉団子	にんじん もやし たまねぎ はくさい 水菜	食パン 油 キャラメルクリーム	しょうゆ 塩 こしょう 鶏がらスープ	597	26.5
16(木)	わかめごはん	牛乳	さば竜田揚げ じゃが芋のそぼろ煮 みそ汁	牛乳 さば竜田 鶏肉 煮干し粉 みそ わかめ	根しょうが にんじん たまねぎ 長ねぎ こまつな	精白米 油 じゃがいも 砂糖	塩 しょうゆ 酒	699	27.2
17(金)	ツイストパン	牛乳	スバゲティナボリタン フルーツゼリー	牛乳 ベーコン	にんにく にんじん たまねぎ ぶなしめじ ピーマン トマト トマトピューレ 黄桃	ツイストパン 油 砂糖 スバゲティ レモンカットゼリー みかんカットゼリー	トマトケチャップ 中濃ソース チキンスープストック 塩 こしょう	628	19.0
20(月)	五目おこわ	牛乳	しゅうまいの衣揚げ おかつ炒め	牛乳 鶏肉 油揚げ ボークシュウマイ かつお節粉	にんじん 干しいたけ キャベツ こんにやく もやし	精白米 もち米 油 砂糖 小麦粉	しょうゆ 酒 塩 オイスターソース こしょう	635	20.3
21(火)	ごはん	牛乳	スタミナ焼肉 ポテトサラダ りんごゼリー	牛乳 豚肉	にんにく 根しょうが にんじん たまねぎ にら ホールコーン	精白米 油 砂糖 でん粉 じゃがいも マヨネーズ りんごゼリー	酒 こしょう 塩 しょうゆ みりん	703	28.8
22(水)	メロンパン	牛乳	田舎うどん フライドポテト 小松菜のサラダ	牛乳 鶏肉 油揚げ	にんじん たまねぎ 干しいたけ 長ねぎ キャベツ こまつな	メロンパン 砂糖 うどん 皮付きカットポテト 油 たまねぎドレッシング	みりん 厚削り節 しょうゆ 塩	702	22.3
23(木)	ごはん	牛乳	あじの磯辺フライ 春雨のびり辛炒め みそ汁	牛乳 あじの磯辺フライ 豚肉 煮干し粉 みそ	にんにく 根しょうが にんじん 長ねぎ にら たまねぎ はくさい	精白米 油 砂糖 春雨 ごま油	酒 オイスターソース こしょう 中濃ソース トウバンジャン しょうゆ	616	21.0
24(金)	バターコッペパン	牛乳	マカロニグラタン コールスローサラダ トマト入りスープ	牛乳 鶏肉 生クリーム チーズ わかめ	たまねぎ ぶなしめじ キャベツ もやし トマト にんじん	バターコッペパン マカロニ 油 コールスロドレッシング	こしょう 塩 鶏がらスープ ペシャメルソース	653	25.0
27(月)	そぼろごはん	牛乳	すいとん	牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉	根しょうが たまねぎ だいこん 干しいたけ チンゲンサイ にんじん ごぼう	精白米 砂糖 小麦粉 米粉	しょうゆ 酒 みりん 塩 厚削り節	617	29.6
28(火)	チキンライス	牛乳	お好みフライ(鮭・ウインナー) 春雨サラダ	牛乳 鶏肉 お好み串フライ(鮭) お好み串フライ(ウインナー)	たまねぎ にんじん ぶなしめじ ホールコーン キャベツ	油 精白米 バター 春雨 中華ドレッシング	塩 こしょう 酒 チキンスープストック パプリカ	618	22.8
30(木)	カレーライス	牛乳	福神漬け シャキシャキサラダ	牛乳 豚肉 チーズ	にんにく 根しょうが たまねぎ にんじん ソニオン アップルソース 福神漬け もやし にら	精白米 米粒麦 油 大豆バター 小麦粉 ソニオン アップルソース じゃがいも	カレー粉 鶏がらスープ トマトケチャップ 赤ワイン ウスターソース 中濃ソース チャツネ ベーリーフ 塩 こしょう しょうゆ ポークブイヨン	683	25.1
給食回数				14回	4月分平均栄養摂取量			652	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。

※アツピー〇〇は小松菜(粉)を使用しています。

※ししゃもフライ・きびご胡麻フライ・きびごサクサク揚げは魚卵が含まれる可能性があります。

※あゆみ〇〇は枝豆(粉)を使用しています。

※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。

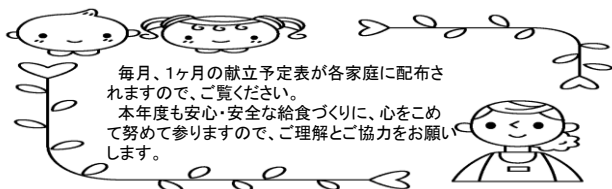
※魚料理には骨が含まれる可能性があります。

ご入学・ご進級おめでとございます

新学期がスタートしました。4月の給食は、10日(金)から始まります。1年生は、17日(金)からです。

～上尾市の小学校給食～

- 上尾市の小学校給食は、市内全校が同じ献立で実施しています。(高崎線を境に東西を分け、東西で実施日が異なる2部制をとっています。)
- 各小学校で調理する自校方式で作られています。
- 調理は手作りを基本とし、加工食品の使用を最小限にとどめています。



毎月、1ヶ月の献立予定表が各家庭に配布されますので、ご覧ください。
本年度も安心・安全な給食づくりに、心をこめて努めて参りますので、ご理解とご協力をお願いします。

副菜
煮物、炒め物、サラダなど。野菜を中心にしたもの。ビタミン、ミネラルが多く、おもに体の調子を整えます。

牛乳
成長期に必要なカルシウムが豊富です。

主菜
魚、肉、卵、大豆製品など。たんぱく質が多く、おもに血や肉、骨になります。

主食
ごはん、パン、麺など。炭水化物が多く、おもにエネルギーのもとになります。