



令和8年度

9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	体の調子をととのえる食品	エネルギーのもとになる食品	その他の調味料		
2(水)	ロールパン	牛乳	チキンこんがり焼き シャキシャキサラダ マカロニスープ	牛乳 鶏肉 粉チーズ ベーコン	もやし にんじん たまねぎ キャベツ ぶなしめじ	ロールパン パン粉 マヨネーズ じゃがいも 中華ドレッシング 油 コーンフレーク マカロニ	塩 こしょう 鶏がらスープ	653	29.4
3(木)	ごはん	牛乳	スタミナ焼肉 高菜の油いため 卵とレタスのスープ	牛乳 豚肉 卵	にんにく 根しょうが にんじん たまねぎ にら たかな漬 レタス えのきたけ	精白米 油 砂糖 でん粉	酒 こしょう しょうゆ みりん 鶏がらスープ 塩	611	32.3
4(金)	鶏ごぼうめし	牛乳	ししゃもフライ 野菜炒め	牛乳 鶏肉 豚肉 ししゃもフライ	根しょうが にんじん ごぼう たまねぎ もやし キャベツ	精白米 油 砂糖	しょうゆ みりん 酒 オイスターソース 塩 チキンブイオン こしょう	664	28.5
7(月)	ごはん	牛乳	白身魚フライ なすとひき肉の炒め物 みそ汁	牛乳 白身魚フライ 豚肉 煮干し粉 油揚げ みそ	根しょうが 長ねぎ なす にんじん キャベツ	精白米 油 ごま油 でん粉 砂糖	中濃ソース 塩 トウバンジャン しょうゆ 酒	605	22.0
8(火)	ライスボールパン	牛乳	焼きそば フルーツゼリー	牛乳 豚肉	にんじん たまねぎ もやし キャベツ 黄桃	ライスボールパン 油 中華麺 レモンカットゼリー みかんカットゼリー	ウスターソース 中濃ソース 塩 こしょう	694	21.9
9(水)	ボークストログノフ	牛乳	ポテトサラダ	牛乳 豚肉 大豆	にんにく 根しょうが たまねぎ にんじん トマトピューレ ぶなしめじ きゅうり	精白米 油 小麦粉 大豆バター マヨネーズ じゃがいも	デミグラスソース 塩 鶏がらスープ トマトケチャップ ベーリーフ	689	20.8
10(木)	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 長ねぎ 干しいたけ にら ごぼう	精白米 油 でん粉 砂糖 白ごま	チキンブイオン 酢 酒 しょうゆ トウバンジャン	657	25.1
11(金)	かき揚げ丼	牛乳	どさんこ汁	牛乳 豚肉 煮干し粉 豆腐 みそ	たまねぎ にんじん にんにく もやし ホールコーン 長ねぎ	精白米 さつまいも 油 小麦粉 じゃがいも 砂糖	塩 しょうゆ みりん	683	20.2
14(月)	ごはん	乳酸菌飲料	台湾風魚の唐揚げ ひじきの煮付け みそ汁	乳酸菌飲料 煮干し粉 あじでん粉付き 大豆 油揚げ ひじき みそ	にんにく 根しょうが 長ねぎ にんじん だいこん ぶなしめじ こまつな	精白米 油 砂糖	酢 しょうゆ	588	21.6
15(火)	五目そばろ丼	牛乳	ワンダンスープ 冷凍みかん	牛乳 鶏肉 豚肉	根しょうが にんじん たまねぎ 干しいたけ もやし にら 冷凍みかん	精白米 油 砂糖 ワンダンの皮	しょうゆ 酒 塩 チキンブイオン こしょう	606	25.7
16(水)	ツナピラフ	牛乳	焼きウインナー 春雨サラダ	牛乳 まぐろ油漬 ウインナー	にんじん たまねぎ ホールコーン もやし きゅうり	精白米 油 バター 春雨 玉葱ドレッシング	しょうゆ 酒 塩 チキンブイオン こしょう	647	23.5
17(木)	はちみつパン	牛乳	しょうゆラーメン 大豆とじゃがいものシャリシャリ揚げ 塩だれキャベツ	牛乳 焼豚 豚肉 大豆	根しょうが にんにく にんじん 長ねぎ 江戸菜 キャベツ	はちみつパン 油 チャンポン麺 ごま油 砂糖 米粉 じゃがいも	鶏がらスープ 塩 こしょう しょうゆ 酒 チキンブイオン	608	24.4
18(金)	ごはん ふりかけ	牛乳	酢豚 ピリ辛もやし	牛乳 豚肉	にんにく にんじん たまねぎ 干しいたけ たけのこ 根しょうが ピーマン もやし きゅうり	精白米 ふりかけ 油 でん粉 ごま油 砂糖	しょうゆ 酢 チキンブイオン トマトケチャップ 塩 酒 トウバンジャン	629	26.1
24(木)	食パン チョコクリーム	牛乳	ミートボールのケチャップあえ もやしのサラダ クリームスープ	牛乳 肉団子 鶏肉 脱脂粉乳	たまねぎ にんじん もやし キャベツ ぶなしめじ	食パン チョコクリーム 米粉 砂糖 じゃがいも 油 柑橘ドレッシング	トマトケチャップ 中濃ソース 鶏がらスープ 塩 こしょう	712	28.0
25(金)	きつね丼	牛乳	お月見スープ お月見ゼリー	牛乳 豚肉 油揚げ 鶏肉	にんじん たまねぎ 長ねぎ 干しいたけ こまつな	精白米 油 砂糖 でん粉 白玉だんご お月見ゼリー	塩 しょうゆ みりん 厚削り節 鶏がらスープ	680	27.3
28(月)	子供パン	牛乳	コロッケ ゆでキャベツ だいこんとベーコンのスープ	牛乳 豚肉 ベーコン	たまねぎ キャベツ にんじん だいこん 水菜	子供パン 油 小麦粉 ポテトベース パン粉 ポテトフレーク ごま油	塩 こしょう チキンブイオン しょうゆ 中濃ソース	650	22.7
29(火)	じゅうしい	牛乳	揚げぎょうざ 青梗菜のソテー	牛乳 豚肉 刻み昆布 さつま揚げ 鶏肉	にんじん 干しいたけ にら もやし チンゲンサイ	精白米 油 餃子	しょうゆ 塩 酒 ポークブイオン こしょう オイスターソース チキンブイオン	626	23.9
30(水)	カレーライス	牛乳	福神漬け ヨーグルト	牛乳 豚肉 チーズ ヨーグルト	にんにく 根しょうが たまねぎ にんじん ソニオン 福神漬け アップルソース	精白米 米粒麦 じゃがいも 大豆バター 小麦粉 油	鶏がらスープ カレー粉 ポークブイオン 塩 トマトケチャップ チャツネ ベーリーフ こしょう しょうゆ 赤ワイン ウスターソース 中濃ソース	733	26.8
給食回数				18回	9月分平均栄養摂取量			652	25.0
					食事摂取基準			650	19～36



※都合により、献立の変更もあります。

※ししゃもフライ・きびなご胡麻フライ・カレイ澱粉付きは魚卵が含まれる可能性があります

※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。

※食材の価格変動に応じて、献立を作成しています。

※アップー〇〇は小松菜(粉)を使用しています。

※あゆみ〇〇は枝豆(粉)を使用しています。

※魚料理には骨が含まれる可能性があります。