



令和6年度

10月分小学校給食献立予定表(西側)

上尾市教育委員会
上尾市立今泉小学校

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			
1(火)	五目栗ごはん	牛乳	棒ぎょうざ チンゲンサイのソテー	牛乳 鶏肉 油揚げ ベーコン	にんじん ごぼう もやし チンゲンサイ	油 栗 砂糖 精白米 棒ぎょうざ	うすくちしょうゆ 塩 こしょう オイスターソース チキンスープストック	613	19.6	
2(水)	アップー揚げパン	牛乳	ポトフ はるさめサラダ ヨーグルト	牛乳 きな粉 ウィンナー ヨーグルト	小松菜パウダー にんじん たまねぎ セロリ キャベツ ぶなしめじ もやし にら	コッペパン 油 砂糖 じゃがいも はるさめ 中華ドレッシング	塩 ベーリーフ 鶏がらスープ こしょう	691	24.7	
3(木)	ごはん 味付けのり	牛乳	豆腐の中華風煮 大学芋	牛乳 鶏肉 豆腐 味付けのり	根しょうが ぶなしめじ にんじん キャベツ チンゲンサイ	精白米 油 砂糖 でん粉 さつまいも 黒ごま	しょうゆ オイスターソース チキンスープストック 塩	684	24.2	
4(金)	ごはん	牛乳	焼き魚(さば) はるさめのびり辛炒め すまし汁	牛乳 塩さば 鶏肉 豆腐	にんにく 根しょうが にんじん たまねぎ にら えのきたけ 長ねぎ	精白米 油 砂糖 はるさめ ごま油	酒 オイスターソース トウバンジャン しょうゆ こしょう 厚削り節 塩	616	28.8	
7(月)	黒パン	牛乳	マーボーラーメン 揚げしゅうまい こまつなのサラダ	牛乳 豚肉 豆腐 みそ ポークしゅうまい	にんにく 根しょうが にんじん たけのこ 長ねぎ にら キャベツ こまつな	黒パン 油 砂糖 チャンポン麺 でん粉 ごま油 たまねぎドレッシング	トウバンジャン 鶏がらスープ しょうゆ	663	25.0	
8(火)	きつね丼	牛乳	はくさいスープ	牛乳 豚肉 油揚げ 鶏肉	たまねぎ にんじん 長ねぎ はくさい にら	精白米 砂糖 でん粉 油	厚削り節 みりん しょうゆ 塩 こしょう 鶏がらスープ	615	25.1	
9(水)	ごはん	牛乳	さんまのかば焼き 大根の炒め煮 みそ汁	牛乳 さんまでん粉付き 鶏肉 煮干し粉 みそ	根しょうが にんじん だいこん 江戸菜 長ねぎ	精白米 油 砂糖 ごま油 でん粉	みりん しょうゆ とうがらし	694	24.9	
10(木)	バターロールパン	牛乳	マカロニグラタン こんにゃくサラダ 野菜スープ	牛乳 鶏肉 生クリーム ベーコン チーズ	たまねぎ ぶなしめじ ホールコーン にら 野菜こんにゃく人参 野菜こんにゃくほうれん草 キャベツ にんじん もやし	バターロールパン 油 マカロニ バター 和風ドレッシング	こしょう 塩 しょうゆ ベシメルソース 鶏がらスープ	660	26.9	
11(金)	ごはん ふりかけ	牛乳	あゆみコロッケ じゃこと野菜の炒め物	牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ	たまねぎ 枝豆パウダー えだまめ にんじん キャベツ 江戸菜	精白米 ポテトパウダー ポテトベース 小麦粉 パン粉 油 ふりかけ	塩 こしょう 中濃ソース しょうゆ	715	24.2	
15(火)	ツナピラフ	牛乳	チーズオムレツ 野菜炒め	牛乳 まぐろ油漬け チーズオムレツ	にんじん たまねぎ ホールコーン キャベツ もやし	精白米 油 バター	しょうゆ 塩 こしょう 酒 チキンスープストック オイスターソース	628	25.1	
16(水)	子どもパン	牛乳	白身魚フライ わかめのサラダ ミートボールスープ	牛乳 白身魚フライ わかめ 肉団子	にんじん キャベツ たまねぎ もやし こねぎ	子どもパン 油 イタリアンドレッシング	中濃ソース しょうゆ 鶏がらスープ 塩 こしょう	615	23.6	
17(木)	ごはん	牛乳	鶏肉のびり辛焼き さんびらごぼう 蓮花湯(レンフォアタン)	牛乳 鶏肉 卵	根しょうが ごぼう にんじん たまねぎ うらごしコーン キャベツ こまつな	精白米 油 砂糖 白ごま ごま油 でん粉	酒 しょうゆ みりん トウバンジャン 塩 鶏がらスープ	588	27.5	
18(金)	ごはん	牛乳	スタミナ焼肉 ジャーマンポテト	牛乳 豚肉 ベーコン	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	酒 こしょう しょうゆ みりん 塩	611	30.3	
21(月)	はちみつパン	牛乳	さつまいものシチュー キャベツとベーコンの炒め物 みかん	牛乳 鶏肉 脱脂粉乳 ベーコン	にんじん たまねぎ パセリ キャベツ ホールコーン みかん	はちみつパン 油 さつまいも バター 小麦粉	鶏がらスープ 塩 こしょう チキンスープストック	643	24.9	
22(火)	しゅうがくじけんこうしんだん 就学時健康診断									
23(水)	ポークストロガノフ	牛乳	ポテトサラダ	牛乳 豚肉 大豆	にんにく 根しょうが にんじん ぶなしめじ トマトピューレ たまねぎ ホールコーン	精白米 米粒麦 油 小麦粉 バター じゃがいも マヨネーズ	デミグラスソース 塩 鶏がらスープ ベーリーフ トマトケチャップ	694	21.6	
24(木)	食パン チョコクリーム	牛乳	いかのチリソース 野菜のマリネ だいこんとベーコンのスープ	牛乳 いかでん粉付 ベーコン	長ねぎ 根しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ だいこん	食パン チョコクリーム 油 砂糖 ごま油	トウバンジャン 酒 塩 トマトケチャップ こしょう チキンスープストック しょうゆ 酢 鶏がらスープ	678	28.4	
25(金)	高菜ピラフ	牛乳	鶏肉のから揚げ 江戸菜とひじきの炒め物	牛乳 鶏肉 さつまいも ひじき	にんじん たまねぎ 高菜漬け 根しょうが もやし ぶなしめじ 江戸菜	油 白ごま 精白米 バター でん粉	チキンスープストック 塩 こしょう しょうゆ 酒	700	23.9	
28(月)	コッペパン スライスチーズ	牛乳	チリコンカン キャベツのサラダ	牛乳 スライスチーズ 豚肉 ソイミート 大豆	たまねぎ にんじん トマトピューレ キャベツ ホールコーン	コッペパン 油 コールスロードレッシング	チキンスープストック 塩 トマトケチャップ こしょう ウスターソース チリパウダー	600	28.0	
29(火)	ごはん	乳酸菌 飲料(ストロベ リー)	チキンカツ おおかか炒め みそ汁	乳酸菌飲料(ストロベリー) 鶏肉 かつおぶし粉 煮干し粉 油揚げ みそ	にんじん キャベツ もやし たまねぎ 水菜	精白米 小麦粉 パン粉 油	塩 こしょう 中濃ソース オイスターソース	638	26.1	
30(水)	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 脱脂粉乳	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 にら もやし	精白米 米粒麦 油 じゃがいも 小麦粉 大豆バター かんきつドレッシング	カレー粉 こしょう しょうゆ 塩 ポークブイオン チャツネ トマトケチャップ 赤ワイン ウスターソース 中濃ソース ベーリーフ 鶏がらスープ	694	27.5	
31(木)	えだまめごはん	牛乳	カレイの竜田揚げ 五目煮	牛乳 油揚げ 粉末こんぶ ソフトカレイ竜田 鶏肉	えだまめ ごぼう にんじん こんにゃく いんげん	精白米 砂糖 油 じゃがいも	うすくちしょうゆ みりん 塩 酒 しょうゆ	650	29.2	
給食回数				21回		10月分平均栄養摂取量			652	25.7
						食事摂取基準			650	19~36

《おうちの方へ》

※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。
 ※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。

※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。

