



11月分中学校給食献立予定表(東側)



上尾市教育委員会
上尾市立中学校給食共同調理場

2024年

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				調味料
				(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			
1	金	◎ ライスボールパン ◎ 牛乳	皮付きポテトの チーズ焼き ◎ ブロッコリーのサラダ ◎ 大根のスープ	ベーコン 白みそ 鶏肉	牛乳 チーズ	フロッキー 人参 豆苗	玉ねぎ 大根	ライスボールパン 皮つきポテト 砂糖	サラダ油 バター	チキンブイオン 塩 しょうゆ こしょう ベシヤメルソース 酢	879	32.5
5	火	◎ ツイストパン ◎ 牛乳	魚のノルヴェーソース ◎ 春雨の炒め物 ◎ 白菜とえのきたけのスープ	モウカザメ薬粉付き 豚肉 鶏肉	牛乳	人参 にら	もやし 玉ねぎ 白菜 えのきたけ 根生姜	ツイストパン 砂糖 春雨	サラダ油	ケチャップ 鶏ガラ 塩 酒 こしょう ウスターソース 白ワイン しょうゆ チキンブイオン	793	33.6
6	水	上尾市産米ごはん ◎ 牛乳	カレー ◎ キャベツのサラダ ◎ 福神漬	豚肉	牛乳 チーズ	人参	にんにく 根生姜 玉ねぎ 炒め玉ねぎ すりおろしりんご キャベツ 福神漬	上尾市産米 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 酢 ポーグブイオン 塩 赤ワイン 辛子 ケチャップ ウスターソース 中濃ソース チャツネ しょうゆ ペーリーフ	881	35.3
7	木	上尾市産米ごはん ◎ 牛乳	鶏肉の照り焼き ◎ 小松菜とワカメのごま酢 ◎ みそ汁 ◎ 彩の国納豆	鶏肉 白みそ 納豆	牛乳 わかめ 煮干し粉	こまつな 水菜	根生姜 もやし 長ねぎ	上尾市産米 砂糖 でん粉 ふ	サラダ油 ごま油 ごま	しょうゆ 本みりん 酒 酢	804	35.9
8	金	上尾市産米ごはん ◎ 牛乳	【小・中統一献立】 サバ深谷ねぎ香り焼き ◎ れんこんの炒め物 ◎ のらぼう菜のみど汁	サバ深谷ねぎ香り漬汁 豚肉 油揚げ 白みそ	牛乳 煮干し粉	さやいんげん 人参 のらぼう菜	れんこん にんにく 玉ねぎ	上尾市産米 砂糖 でん粉	サラダ油	酒 しょうゆ	876	36.6
11	月	◎ はちみつパン ◎ 牛乳	チキンカツ ◎ ほうれん草と ベーコンのソテー ◎ かぶのスープ ◎ クラスソース	鶏肉 ベーコン 豚肉	牛乳	ほうれん草 人参	しめじ 玉ねぎ かぶ 根生姜	はちみつパン 小麦粉 パン粉	サラダ油	塩 こしょう 中濃ソース 鶏ガラ しょうゆ	832	41.6
12	火	上尾市産米ごはん ◎ 牛乳	大豆ミート入り マーボー豆腐 ◎ 春雨のスープ ◎ みかん	豆腐 豚肉 大豆ミート 赤みそ 鶏肉	牛乳	人参 にら 水菜	にんにく 玉ねぎ 根生姜 干しいたけ 長ねぎ みかん	上尾市産米 砂糖 でん粉 春雨	サラダ油 ごま油	チキンブイオン しょうゆ 酢 豆板醤 塩 鶏ガラ	821	34.1
13	水	アッピー緑茶 揚げパン ◎ 牛乳	◎ ウインナーと コーンのソテー ◎ ニョッキのトマトスープ	ウインナー 豚肉	牛乳	上尾市産 緑茶パウダー 人参 チンゲン菜 ホールのトマト トマトピューレー	ホールコーン 玉ねぎ 根生姜	米粉パン 砂糖 ポテトニョッキ	サラダ油 バター	鶏ガラ 塩 こしょう	804	27.1
15	金	上尾市産米ごはん ◎ 牛乳	いかの南蛮ソースかけ ◎ 青菜のひじき炒め ◎ みそ汁	いかでん粉付き かつお節 油揚げ 白みそ	牛乳 ひじき 煮干し粉	人参 こまつな	長ねぎ にんにく 根生姜 大根 えのきたけ ごぼう こんにゃく	上尾市産米 砂糖 里芋	サラダ油 ごま油 ごま	しょうゆ 酢 唐辛子 本みりん	824	30.6
18	月	上尾市産米ごはん ◎ 牛乳	鶏肉の塩こうじ焼き ◎ きんぴらごぼう ◎ みそ汁	鶏肉 白みそ	牛乳 煮干し粉	人参 ほうれん草	ごぼう 玉ねぎ しめじ	上尾市産米 砂糖	サラダ油 ごま油 ごま	塩麹 酒 しょうゆ 本みりん 唐辛子	767	31.3
19	火	◎ 白飯 ◎ 牛乳	ヤンニョムポーク ◎ 野菜ソテー ◎ 豆腐と卵のスープ	豚肉 まぐろ油漬 豆腐 鶏卵	牛乳	人参 チンゲン菜 水菜	にんにく 玉ねぎ 根生姜 長ねぎ	米 でん粉 砂糖	サラダ油	コチジャン 塩 こしょう ケチャップ 酒 本みりん 酢 しょうゆ 鶏ガラ	868	35.5
20	水	◎ 中華めん ◎ 牛乳	◎ キムチみそラーメン 揚げぎょうざ ◎ スイートポテト	豚肉 白みそ ぎょうざ	牛乳 生クリーム	人参 にら	にんにく 根生姜 白菜キムチ 長ねぎ	中華めん でん粉 さつま芋 砂糖	サラダ油 ごま油 バター	チキンブイオン しょうゆ こしょう 塩 シナモン	908	30.9
21	木	上尾市産米ごはん ◎ 牛乳	魚の変わりソースかけ ◎ いんげんの炒め物 ◎ アッピー小松菜入り すいとん	メルルーサでん粉付き 鶏肉	牛乳	さやいんげん 人参 こまつな 上尾市産 小松菜パウダー	玉ねぎ 根生姜 大根 ごぼう	上尾市産米 砂糖 米粉 小麦粉	サラダ油	塩 パプリカ 辛子 酢 しょうゆ 本みりん 厚削り節	772	28.2
22	金	◎ バターコッペ ◎ 牛乳	ボルシチ ◎ ジャキジャキサラダ ◎ すりおろしりんごゼリー	豚肉 豆腐 鶏卵	牛乳 生クリーム	人参 ホールのトマト トマトピューレー パセリ にら	玉ねぎ キャベツ にんにく もやし りんごジュース すりおろしりんご	バターコッペ じゃがいも 砂糖	バター サラダ油	赤ワイン 酢 辛子 ケチャップ チキンブイオン 塩 しょうゆ こしょう ペーリーフ アガー	868	31.6
25	月	上尾市産米ごはん ◎ 牛乳	ゼリーフライ ◎ 豚肉と舞たけの炒め物 ◎ みそ汁 ◎ クラスソース	おから 鶏卵 豚肉 白みそ	牛乳 煮干し粉	人参 チンゲン菜	玉ねぎ 長ねぎ まいたけ こんにゃく えだまめ	上尾市産米 砂糖 ポテトサラダベース 小麦粉 パン粉	サラダ油	しょうゆ 酒 オイスターソース 塩 こしょう 中濃ソース	828	28.1
26	火	◎ 黒パン ◎ 牛乳	アリゾナチキン ◎ もやしの炒め物 ◎ 白菜スープ	鶏肉 ベーコン 豚肉	牛乳	人参 にら 水菜	にんにく もやし 根生姜 玉ねぎ 白菜	黒パン 砂糖	サラダ油	こしょう 塩 鶏ガラ 一味唐辛子 しょうゆ ケチャップ 赤ワイン 中濃ソース	790	35.0
27	水	かてめし ◎ 牛乳	鯖の西京焼き ◎ 里芋のそぼろ煮 ◎ 沢煮椀	油揚げ 高野豆腐 サワラ 白みそ 鶏肉 豚肉	こんぶ 牛乳 ヨーグルト	人参	ごぼう えだまめ 根生姜 たけのこ 長ねぎ ずいき 干しいたけ 大根	上尾市産米 砂糖 でん粉 里芋	サラダ油	本みりん 酒 厚削り節 しょうゆ 塩	789	38.6
28	木	◎ 子どもパンスライス ◎ 牛乳	メンチカツ ◎ ブロッコリーのソテー ◎ ABCスープ ◎ クラスソース	豚肉 鶏卵 ウインナー	牛乳	フロッキー 人参 にら	玉ねぎ 根生姜 キャベツ	子どもパン パン粉 小麦粉 マカロニ	サラダ油 バター	塩 こしょう 鶏ガラ しょうゆ 中濃ソース ナツメグ	863	34.2
29	金	上尾市産米ごはん ◎ 牛乳	魚の和風マヨネーズ焼き ◎ 切り干し大根の スタミナ炒め ◎ 江戸菜のスープ	シルバー 豚肉 鶏肉	牛乳	にら 江戸菜	玉ねぎ にんにく 長ねぎ 根生姜 切り干し大根	上尾市産米 砂糖	サラダ油 マヨネーズ ごま油 ごま	鶏ガラ 塩 こしょう 酒 しょうゆ 豆板醤	810	36.3
		給食回数		19回		今月の平均摂取栄養量		830	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。
※ 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。



彩の国ふるさと学校給食月間

*献立表の中の太字は、郷土料理や埼玉県産、上尾市産の食材になります。

8日は、小学校と中学校で同じ献立を実施します。
ぜひ、ご家庭で給食について話をしてみてください。

埼玉県のマスコット
「コパトン」

*上尾市内で収穫した **新米** を使用

上尾市産の食材

*上尾市産の **緑茶パウダー**、**小松菜パウダー** を使用

- ・13日(水)の「アッピー緑茶揚げパン」
- ・21日(木)の「アッピー小松菜入りすいとん」

