



令和7年度

家庭数配布

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(火)	ハヤシライス	牛乳	冷凍みかん	牛乳 豚肉	にんにく 根しょうが にんじん たまねぎ ぶなしめじ トマト 冷凍みかん トマトピューレ	精白米 油 バター 小麦粉 米粒麦	鶏がらスープ デミグラスソース ポークブイオン 赤ワイン 塩 トマトケチャップ ウスターソース 中濃ソース ベーリーフ しょうゆ	673	27.7
3(水)	チキンライス	牛乳	白身魚フライ マカロニサラダ	牛乳 鶏肉 白身魚フライ	きゅうり にんじん たまねぎ ホールコーン ぶなしめじ	精白米 油 バター マカロニ マヨネーズ	塩 白こしょう 酒 パプリカ チキンスープストック	715	22.3
4(木)	メロンパン 大阪・関西万博 公式キャラクター ミャクミャク ©Expo 2025	牛乳	ブレーンオムレツ 小松菜のサラダ ブッシュェロ	牛乳 豚肉 オムレツ ウインナー 大豆	小松菜 ビーマン キャベツ にんにく にんじん たまねぎ トマト もやし ホールコーン	メロンパン 中華ドレッシング 油 じゃがいも	鶏がらスープ ベーリーフ 塩 白こしょう	623	24.5
5(金)	ごはん	牛乳	春巻き 麻婆なす 五目スープ	牛乳 鶏肉 豚肉 みそ 豆腐	にんにく 根しょうが なす 長ねぎ 干しいたけ にんじん たまねぎ 水菜	精白米 砂糖 でん粉 油 ごま油 春巻き	チキンスープストック しょうゆ 酢 トウバンジャン 塩 白こしょう 鶏がらスープ	588	22.3
8(月)	ツイストパン	牛乳	クリームスパゲティ キャベツサラダ	牛乳 鶏肉 生クリーム チーズ	キャベツ にんじん ホールコーン たまねぎ ぶなしめじ	スパゲティ 油 バター ツイストパン 柑橘ドレッシング	チキンスープストック 塩 こしょう しょうゆ	592	22.2
9(火)	ごはん ふりかけ	牛乳	酢豚 きな粉大豆	牛乳 豚肉 きな粉 大豆	にんじん たまねぎ にんにく たけのこ 干しいたけ 根しょうが ビーマン	精白米 油 砂糖 でん粉 黒砂糖 ふりかけ	しょうゆ 酢 塩 酒 チキンスープストック トマトケチャップ	695	32.5
10(水)	ツナピラフ	牛乳	鶏肉の照り焼き 野菜炒め	牛乳 鶏肉 まぐろ油揚げ	たまねぎ キャベツ にんじん もやし ホールコーン 根しょうが	精白米 油 バター	しょうゆ 塩 白こしょう 酒 チキンスープストック みりん オイスターソース	605	30.0
11(木)	ごはん	乳酸菌飲料	さば竜田揚げ びり辛肉ごぼう みそ汁	乳酸菌飲料 豚肉 さば竜田揚げ 煮干し粉 油揚げ みそ	長ねぎ にんにく ごぼう たまねぎ にんじん こんにゃく	精白米 油 ごま油 砂糖 じゃがいも	しょうゆ みりん トウバンジャン	619	25.7
12(金)	バターロール パン	牛乳	ミートボールのトマト煮 春雨サラダ ラムネゼリー	牛乳 肉団子	にんにく にら たまねぎ トマトピューレ トマト キャベツ もやし にんじん	バターロールパン 油 砂糖 はるさめ 玉ねぎドレッシング ラムネゼリー	チキンスープストック トマトケチャップ 塩 白こしょう ベーリーフ	646	21.2
16(火)	そばろごはん	牛乳	ワンタンスープ	牛乳 鶏肉 豚肉 油揚げ	根しょうが にんじん にら たまねぎ もやし	精白米 米粒麦 砂糖 ワンタンの皮	しょうゆ 酒 鶏がらスープ 塩 白こしょう	630	29.3
17(水)	炊き込み チャーハン	牛乳	小海老の唐揚げ 五目ビーフン	牛乳 豚肉 焼豚 芝えびでん粉つき	にんじん キャベツ 根しょうが 干しいたけ 長ねぎ もやし ビーマン	精白米 ごま油 油 ビーフン	ポークブイオン しょうゆ 塩 白こしょう 酒 チキンスープストック	618	28.2
18(木)	ごはん	牛乳	めばるのみそマヨネーズ焼き れんこんの炒め物 すまし汁	牛乳 豚肉 豆腐 めばる みそ	にんじん たまねぎ にんにく レモン果汁 れんこん 長ねぎ えのきたけ こんにゃく	精白米 油 砂糖 でん粉 白ごま マヨネーズ	塩 白こしょう 白ワイン 酒 しょうゆ 厚削り節	633	27.2
19(金)	子どもパン	牛乳	コロッケ ゆでキャベツ もやしとこねぎのスープ	牛乳 鶏肉 豚肉	にんじん キャベツ もやし たまねぎ こねぎ	子どもパン 油 小麦粉 ポテトベース パン粉 ポテトフレーク	白こしょう 中濃ソース 塩 鶏がらスープ しょうゆ	672	25.7
22(月)	かき揚げ丼	牛乳	豚汁	牛乳 豚肉 煮干し粉 豆腐 みそ	たまねぎ にんじん ごぼう だいこん 長ねぎ	精白米 さつまいも 油 小麦粉 砂糖 じゃがいも	塩 しょうゆ みりん	668	19.7
24(水)	ライスボール パン	牛乳	焼きチャンポン フルーツゼリー	牛乳 豚肉 えび いか	根しょうが にんじん もやし にら 干しいたけ キャベツ 黄桃	ライスボールパン 油 チャンポン麺 レモンカットゼリー みかんカットゼリー	酒 ポークブイオン しょうゆ オイスターソース 塩 白こしょう	629	27.2
25(木)	ごはん	牛乳	揚げ鶏のレモン風味 わかめ炒め みそ汁	牛乳 豆腐 油揚げ みそ 鶏肉 わかめ 煮干し粉	もやし 根しょうが にんじん 小松菜 レモン果汁	精白米 油 ごま油 でん粉 砂糖	塩 白こしょう しょうゆ 酒	700	26.1
26(金)	カレーライス	牛乳	福神漬 ヨーグルト	牛乳 ヨーグルト 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	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 トマトケチャップ 中濃ソース チャツネ ベーリーフ 塩 白こしょう しょうゆ 赤ワイン ウスターソース	747	28.6
29(月)	えだまめごはん	牛乳	ししゃもフライ 豚肉の塩こうじ炒め	牛乳 ししゃもフライ 豚肉 油揚げ	にんじん えだまめ たまねぎ ぶなしめじ キャベツ	精白米 油 砂糖	しょうゆ みりん 塩 酒 塩こうじ うすくちしょうゆ	651	30.6
30(火)	黒パン	牛乳	ミートグラタン コールスローサラダ レタスとえのきたけのスープ	牛乳 豚肉 生クリーム チーズ 鶏肉	にんにく にんじん たまねぎ ぶなしめじ キャベツ レタス えのきたけ トマトピューレ	黒パン 油 マカロニ コールスロードレッシング	鶏がらスープ 赤ワイン 塩 白こしょう ベシヤメルソース	669	30.9
給食回数				19回	9月分平均栄養摂取量			651	26.4
					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。

※ししゃもフライ・きびご胡麻フライ・カレー薬粉付きは魚卵が含まれる可能性があります。※アッピー〇〇は小松菜(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。

※アッピー〇〇は小松菜(粉)を使用しています。

※あゆみ〇〇は枝豆パウダーを使用しています。

※魚料理には骨が含まれる可能性があります。

OSAKA KANSAL JAPAN
EXPO
2025

©Expo 2025

今年度は大阪・関西万博にちなんで、毎月世界の料理を紹介いたします。
大阪・関西万博は4月13日(日)~10月13日(月)184日間開催されます。
世界の料理の日は万博キャラクターの「ミャクミャク」が載せてくれます。
今月は4(木)にカナダ料理「ブッシュェロ」を献立に取り入れられました。

2学期が始まりました。夏の疲れも出てくるころです。食事・睡眠などの生活を見直してみよう。栄養が偏っていたりすると、免疫力が落ちて感染症に

かかりやすくなります。給食はバランスのいい献立になっているので、ぜひ参考にしてください。