



令和6年度

## 8・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		
8/28 (水)	夏野菜カレー	牛乳	福神漬け ヨーグルト	牛乳 鶏肉 チーズ 脱脂粉乳 ヨーグルト	にんにく 根しょうが たまねぎ にんじん トマト ソニオン アップルソース ピーマン 福神漬け	精白米 米粒麦 じゃがいも 小麦粉 大豆バター 油	カレー粉 塩 こしょう 鶏がらスープ ポークブイオン 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 しょうゆ	792	30.7
29(木)	バターコッペパン	牛乳	ミートボールのトマト煮 わかめのサラダ なし	牛乳 肉団子 わかめ	にんにく たまねぎ にんじん ぶなしめじ トマト キャベツ もやし トマトピューレ なし	バターコッペパン 油 砂糖 中華ドレッシング	チキンスープストック トマトケチャップ 塩 こしょう ベーリーフ	649	23.4
30(金)	五目ごはん	牛乳	ししゃもフライ きゅうりとひき肉の炒め物	牛乳 鶏肉 油揚げ ししゃもフライ 豚肉	にんじん ごぼう 干しいたけ こんにやく 根しょうが 長ねぎ きゅうり	精白米 砂糖 油 でん粉 ごま油	しょうゆ 酒 塩 トウバンジャン	642	25.9
9/2 (月)	ごはん	牛乳	あじフライ 豚肉となすのびり辛炒め わかめスープ	牛乳 あじフライ 豚肉 わかめ	根しょうが にんじん こんにやく なす ピーマン たまねぎ もやし	精白米 油 砂糖 でん粉 ごま油	中濃ソース 塩 こしょう 酒 しょうゆ トウバンジャン チキンスープストック 鶏がらスープ	614	27.1
3(火)	はちみつパン	乳酸菌飲料	ハンバーグトマトソース こんにやくサラダ コーンポタージュ	乳酸菌飲料 ハンバーグ 牛乳 脱脂粉乳	野菜こんにやくにんじん 野菜こんにやくほうれん草 にんじん キャベツ たまねぎ うらごしコーン ホールコーン パセリ	はちみつパン 砂糖 玉ねぎドレッシング 油 米粉	トマトケチャップ 中濃ソース 塩 こしょう チキンスープストック	648	24.1
4(水)	じゅうしい (沖縄の炊き込み ごはん)	牛乳	大豆のシャリシャリ揚げ 野菜炒め	牛乳 豚肉 刻み昆布 大豆 ベーコン	干しいたけ にんじん いら たまねぎ キャベツ	精白米 油 小麦粉 砂糖	酒 塩 しょうゆ こしょう ポークブイオン オイスターソース チキンスープストック	651	26.1
5(木)	ライスボール パン	牛乳	焼きチャンポン ごぼうサラダ 冷凍みかん	牛乳 豚肉 えび いか ボンレスハム	根しょうが にんじん もやし 干しいたけ キャベツ こねぎ ごぼう たまねぎ ホールコーン 冷凍みかん	ライスボールパン 油 チャンポン麺 ごまクリーミードレッシング	酒 ポークブイオン しょうゆ オイスターソース 塩 こしょう	647	29.7
6(金)	豚キムチ丼	牛乳	ワントンスープ	牛乳 豚肉 鶏肉	根しょうが 長ねぎ 白菜キムチ キャベツ いら にんじん たまねぎ もやし	精白米 米粒麦 油 砂糖 でん粉 ワントンの皮	酒 しょうゆ みりん 塩 鶏がらスープ こしょう	616	32.2
9(月)	麦ごはん	牛乳	マーボー豆腐 高菜の油いため	牛乳 豚肉 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 いら 高菜漬け	精白米 米粒麦 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 みりん	632	26.2
10(火)	炊き込み チャーハン	牛乳	春巻き 麩チャンプル	牛乳 焼豚 鶏肉	にんじん 長ねぎ 根しょうが たまねぎ ぶなしめじ キャベツ もやし ピーマン	精白米 油 ごま油 春巻き 小町麩	ポークブイオン しょうゆ 塩 こしょう 酒 チキンスープストック	606	22.7
11(水)	ハヤシライス	牛乳	ビーンズサラダ	牛乳 豚肉 大豆	にんにく 根しょうが たまねぎ にんじん ぶなしめじ トマトピューレ トマト キャベツ きゅうり	精白米 米粒麦 油 小麦粉 バター イタリアンドレッシング	デミグラスソース 赤ワイン 鶏がらスープ 中濃ソース ポークブイオン しょうゆ トマトケチャップ 塩 ウスターソース ベーリーフ	682	29.5
12(木)	ごはん	牛乳	たらのみそマヨネーズ焼き 切り干し大根の中華炒め トックスープ	牛乳 たら みそ 豚肉 鶏肉	たまねぎ 根しょうが にんじん 切り干し大根 いら 干しいたけ 水菜	精白米 油 ごま油 トック マヨネーズ	塩 こしょう 酒 酢 みりん しょうゆ 鶏がらスープ チキンスープストック オイスターソース	635	25.8
13(金)	ツイストパン	牛乳	いかのマリネ コーンポテト ミネストローネ	牛乳 いかでん粉付き 豚肉	レモン果汁 にんじん たまねぎ ホールコーン セロリ キャベツ トマト トマトピューレ	ツイストパン 油 砂糖 バター じゃがいも マカロニ	酢 白ワイン 塩 こしょう トマトケチャップ 鶏がらスープ チキンスープストック	639	26.0
17(火)	そぼろごはん	牛乳	お月見スープ お月見ゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉	根しょうが たまねぎ にんじん 干しいたけ 長ねぎ オクラ	精白米 米粒麦 砂糖 団子 でん粉 お月見ゼリー	しょうゆ 酒 鶏がらスープ 塩	674	28.0
18(水)	ジャンバラヤ	牛乳	焼きウインナー 春雨サラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉 ウインナー	にんにく にんじん たまねぎ もやし いら	精白米 油 はるさめ 中華ドレッシング	トマトケチャップ 塩 こしょう チキンスープストック カレー粉 トウバンジャン	639	21.3
19(木)	ごはん	牛乳	揚げ鶏の甘酢ソース おおか炒め みそ汁	牛乳 鶏肉 かつお節粉 煮干し粉 みそ	にんじん キャベツ もやし たまねぎ 長ねぎ	精白米 でん粉 油 砂糖 じゃがいも	塩 こしょう しょうゆ 酢 オイスターソース	696	25.4
20(金)	黒パン	牛乳	かぼちゃのミートグラタン 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 チーズ 鶏肉	かぼちゃ にんにく 根しょうが たまねぎ にんじん キャベツ トマトピューレ えのきたけ レタス	黒パン 油 コールスロールドレッシング	赤ワイン 塩 こしょう トマトケチャップ ウスターソース チキンスープストック 鶏がらスープ	629	28.5
24(火)	子どもパン	牛乳	クロック ゆでキャベツ もやしとこねぎのスープ	牛乳 豚肉 鶏肉	たまねぎ キャベツ にんじん もやし こねぎ	子どもパン 油 ポテトベース ポテトパウダー 小麦粉 パン粉	塩 こしょう しょうゆ 中濃ソース 鶏がらスープ	672	25.7
25(水)	ビビンバ風 炊き込みご飯	牛乳	鶏肉の塩こうじ焼き 江戸菜のオイスターソース炒め	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉	にんじん もやし いら たまねぎ 江戸菜	精白米 砂糖 油 ごま油 白ごま	しょうゆ 酒 塩 コチュジャン 塩こうじ オイスターソース こしょう	609	31.1
26(木)	ごはん	牛乳	さば竜田揚げ ひじきの煮付け なすのみそ汁	牛乳 さば竜田 ひじき 油揚げ 大豆 煮干し粉 みそ	にんじん なす たまねぎ	精白米 油 砂糖	しょうゆ	665	26.1
27(金)	メロンパン	牛乳	インディアンスパゲティ 小松菜のサラダ	牛乳 豚肉 ソイミート 粉チーズ	にんじん たまねぎ ピーマン トマトピューレ もやし 小松菜	メロンパン 油 スパゲティ 和風ドレッシング	カレー粉 トマトケチャップ 中濃ソース 塩 こしょう	638	24.2
30(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	661	19.6
給食回数				22回	8・9月分平均栄養摂取量			652	26.3
					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・カレー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。

