



6月 新座市立第四中学校学校給食献立表



今月は食育月間

校長 鮫島 弘樹

令和6年度

栄養教諭

大内みどり

日	曜	献立名	主な食品	栄養価		
				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
3	月	ココアあげパン	コッペパン (小麦粉、マーガリン、さとう、脱脂粉乳)、なたね油、さとう、アーモンド、ココア	817	27.9	39.7
		キャベツのクリームスープ	ソーセージ、鶏肉、キャベツ、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、なたね油、小麦粉、バター、牛乳、クリーム			
		みかんゼリー	みかん果汁、さとう			
4	火	カムカムライス	米、麦、鶏肉、油あげ、ひじき、切干だいこん、にんじん、大豆、しょうゆ、ごま、なたね油、こまつな	745	37.0	26.3
		鯨の磯フライ	あじ、小麦粉、卵、ごま、のり、パン粉、なたね油、中濃ソース (りんご、大豆)			
		キャベツのおかかあえ	にんじん、こまつな、キャベツ、しょうゆ、かつお節、ごま			
5	水	四川丼	米、麦、豆腐、鶏肉、にんじん、切干だいこん、もやし、なげねぎ、しいたけ、さとう、しょうゆ、ラー油、とうぼんじゃん、ごま油、なたね油、でんぷん	709	34.7	18.6
		りんごヨーグルト	りんご、ナタデココ、ヨーグルト			
6	木	新座小のカレーライス	米、麦、豚肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、トマト、ウスターソース (りんご、大豆)、中濃ソース (りんご、大豆)、しょうゆ、なたね油、小麦粉、チーズ	831	32.5	27.2
		こまつなのソテー	こまつな、ベーコン、なたね油			
7	金	五日チャーハン	米、麦、ごま油、なたね油、しょうゆ、鶏肉、キャベツ、なげねぎ、にら	755	26.7	34.4
		ツナ餃子	餃子の皮、ツナ、たまねぎ、チーズ、マヨネーズ、なたね油			
10	月	スタミナ丼	米、麦、豚肉、にんじん、たまねぎ、こまつな、なたね油、とうぼんじゃん、てんめんじゃん、しょうゆ、さとう、ごま	700	28.3	13.8
		じゃがいものごまあえ	じゃがいも、こまつな、しょうゆ、さとう、ごま			
		のむヨーグルト	さとう、ヨーグルト、クリーム			
11	火	スパゲティミートソース	スパゲティ、なたね油、鶏肉、たまねぎ、にんじん、切干だいこん、トマト、ウスターソース (りんご、大豆)、しょうゆ、小麦粉、チーズ	804	34.9	32.1
		ごぼうサラダ	ごぼう、なたね油、キャベツ、にんじん、とうもろこし、なたね油、さとう、たまねぎ、ごま、マヨネーズ			
12	水	小魚のふりかけごはん	米、麦、かつお節、ちりめんじゃこ、さとう、しょうゆ、ごま	706	33.0	16.1
		肉豆腐	豆腐、豚肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、こんにゃく、ほうれんそう、さとう、しょうゆ			
13	木	じゃがいもあんかけ丼	米、麦、じゃがいも、なたね油、にんじん、たまねぎ、鶏肉、さとう、しょうゆ、こまつな	703	27.6	18.0
		豆腐とわかめのみそ汁	豆腐、なげねぎ、わかめ、みそ			
14	金	みそラーメン	中華めん、鶏肉、みそ、にんじん、もやし、切干だいこん、なげねぎ、キャベツ、ほうれんそう、しょうゆ、ごま油、ラー油	869	41.0	28.3
		鶏のからあげ	鶏肉、しょうゆ、でんぷん、なたね油			
17	月	わかめとじゃこのごはん	米、麦、わかめ、ちりめんじゃこ、ごま	733	27.5	23.1
		キャベツのみそ汁	油あげ、なげねぎ、キャベツ、こまつな、みそ			
		豆腐ナゲット	豆腐、鶏肉、たまねぎ、にんじん、なたね油、卵、しょうゆ、でんぷん、さとう			
18	火	ペペロンチーノ	スパゲティ、ソーセージ、たまねぎ、なたね油、しょうゆ、こまつな、のり	769	29.9	30.4
		ポテトのチーズソース	じゃがいも、なたね油、ベーコン、チーズ、バター、小麦粉、牛乳、クリーム			
19 食育の日	水	かつカレー	米、麦、鶏肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、りんご、トマト、ウスターソース (りんご、大豆)、しょうゆ、小麦粉、なたね油、卵、パン粉	829	28.7	23.9
		のむヨーグルト	さとう、ヨーグルト、クリーム			
		えだまめチャーハン	米、麦、なたね油、ごま油、しょうゆ、鶏肉、なげねぎ、えだまめ			
24	月	鶏肉のフルーツソース	鶏肉、でんぷん、なたね油、パイン、りんご、しょうゆ、トマト、さとう	810	34.4	27.3
		はちみつレモンゼリー	さとう、レモン果汁、はちみつ			
25	火	五目ごはん	米、麦、鶏肉、油あげ、しいたけ、にんじん、切干だいこん、こまつな、さとう、しょうゆ、なたね油	719	32.6	23.7
		いかフライ	いか、小麦粉、卵、パン粉、なたね油、中濃ソース (りんご、大豆)			
		こまつなごまあえ	こまつな、もやし、しょうゆ、さとう、ごま			
26	水	中華丼	米、麦、豚肉、たまねぎ、切干だいこん、にんじん、しいたけ、キャベツ、いか、えび、こまつな、もやし、うすら卵、さとう、しょうゆ、ごま油、でんぷん、なたね油	704	25.9	16.2
		杏仁豆腐	牛乳、さとう、寒天、ナタデココ、もも、りんご			
27	木	カリカリ梅とじゃこのごはん	米、麦、梅、ちりめんじゃこ、ごま	717	24.8	24.7
		ほっけのからあげ	ほっけ、でんぷん、なたね油			
		ごまみそあえ	こまつな、もやし、にんじん、ごま、みそ、ごま油、さとう、しょうゆ			
28	金	カレービーンズドック	コッペパン (小麦粉、マーガリン、さとう、脱脂粉乳)、鶏肉、大豆、にんじん、たまねぎ、切干だいこん、なたね油、中濃ソース (りんご、大豆)、ウスターソース (りんご、大豆)、チーズ	791	41.2	28.9
		ポトフ	豚肉、ソーセージ、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、キャベツ、セロリー、こまつな、なたね油、しょうゆ			
		ヨーグルト	ヨーグルト、さとう、クリーム、寒天			

\*食材料購入の都合等により、献立を変更する場合があります。

\*だしやスープは、かつおぶし、こんぶ、野菜からとっています。

\*20・21日は学校総合体育大会朝霞地区大会のため、給食はありません。

**お願い 給食費の引き落とし日は、毎月5日です。前日までに、口座残高の御確認をお願いします。**