



11月 新座市立第四中学校学校給食献立表



校長 鮫島 弘樹

栄養教諭 大内みどり

令和6年度

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)
1	金	塩ラーメン	中華めん、鶏肉、にんじん、もやし、キャベツ、わかめ、こまつな、なたね油、しょうゆ、ごま油、バター	728	29.6	20.1
		鶏のからあげ	鶏肉、しょうゆ、でんぷん、なたね油			
5	火	のむヨーグルト	さとう、ヨーグルト、クリーム	799	30.5	29.7
		鱈かつ丼	米、麦、ぶり、小麦粉、卵、ごま、パン粉、なたね油、さとう、しょうゆ			
6	水	わかめのみそ汁	油あげ、たまねぎ、ながねぎ、わかめ、みそ、こまつな	703	21.7	24.2
		野菜あんかけうどん	地粉うどん、鶏肉、油あげ、切干だいこん、にんじん、もやし、はくさい、ながねぎ、さつまあげ、こまつな、しょうゆ、でんぷん、ごま油			
7	木	キャラメルポテト	さつまいも、なたね油、バター、さとう、アーモンド	704	30.3	31.8
		吹き寄せごはん	米、麦、鶏肉、にんじん、しいたけ、ごぼう、切干だいこん、えだまめ、こまつな、さとう、しょうゆ、なたね油			
8	金	鯖の南部焼き	さば、しょうゆ、ごま	700	30.0	15.2
		こまつなの煮びたし	こまつな、油あげ、しょうゆ、さとう			
11	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、トウバンジャン、テンメンジャン、しょうゆ、さとう、ごま	701	35.9	18.9
		キャベツのみそ汁	油あげ、ながねぎ、キャベツ、こまつな、みそ			
12	火	のむヨーグルト	さとう、ヨーグルト、クリーム	701	39.0	28.6
		担々めん	中華めん、鶏肉、にんじん、切干だいこん、しいたけ、なたね油、ながねぎ、こまつな、しょうゆ、さとう、テンメンジャン、トウバンジャン、ごま、ラー油			
13	水	しゅうまい	たら、鶏肉、たまねぎ、えだまめ、しょうゆ、ごま油、しゅうまいの皮	703	26.5	22.7
		そぼろごはん	米、麦、にんじん、なたね油、鶏肉、油あげ、さとう、しょうゆ、ごま、こまつな			
15	金	豚汁	こんにゃく、にんじん、ごぼう、だいこん、豚肉、豆腐、ながねぎ、みそ、こまつな	736	26.3	25.2
		鶏ねぎうどん	地粉うどん、鶏肉、油あげ、にんじん、ながねぎ、こまつな、しょうゆ			
18	月	みそポテト	じゃがいも、小麦粉、でんぷん、なたね油、さとう、みそ	714	31.7	28.8
		鯖のみそ煮丼	米、麦、さば、しょうゆ、さとう、みそ			
19	火	豆腐のみそ汁	豆腐、油あげ、ながねぎ、こまつな、みそ	711	27.9	29.4
		スパゲッティナポリタン	スパゲッティ、なたね油、たまねぎ、にんじん、セロリー、トマト、ソーセージ、マッシュルーム、ウスターソース(りんご、大豆)、しょうゆ、チーズ、こまつな			
20	水	クリスピーフィッシュ	かじき、小麦粉、卵、コーンフレーク、なたね油	791	28.0	22.8
		こぎつねすし	米、麦、さとう、油あげ、にんじん、鶏肉、しょうゆ、ごま、のり			
21	木	ほっけのからあげ	ほっけ、でんぷん、なたね油	701	34.9	18.0
		はくさいのごまあえ	はくさい、こまつな、しょうゆ、さとう、ごま			
22	金	チキンカレー	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	724	28.5	30.3
		コールスローサラダ	キャベツ、にんじん、さとう、なたね油、たまねぎ			
25	月	四川丼	米、麦、豆腐、鶏肉、にんじん、切干だいこん、もやし、ながねぎ、しいたけ、さとう、しょうゆ、ラー油、トウバンジャン、ごま油、なたね油、でんぷん	787	30.0	28.0
		ヨーグルト	ヨーグルト、さとう、クリーム、寒天			
26	火	ごはん	米、麦	734	27.2	33.9
		貝だくさんみそ汁	たまねぎ、さといも、にんじん、はくさい、ほうれんそう、油あげ、みそ			
27	水	鯖の塩焼き	さば	760	34.4	20.6
		広東めん	中華めん、鶏肉、なたね油、もやし、にんじん、切干だいこん、たまねぎ、はくさい、ながねぎ、こまつな、さとう、しょうゆ、でんぷん、ごま油			
28	木	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	701	35.6	18.5
		ココアあげパン	コッパン(小麦粉、マーガリン、さとう、脱脂粉乳)、なたね油、さとう、きなこ、ココア			
29	金	クリームシチュー	鶏肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、ベーコン、なたね油、小麦粉、バター、牛乳、チーズ、クリーム、ブロッコリー	705	19.2	14.4
		ピリ辛ねぎラーメン	中華めん、鶏肉、にんじん、もやし、ながねぎ、にら、こまつな、ラー油、なたね油、みそ、トウバンジャン、しょうゆ、ごま油			
		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)	701	35.6	18.5
		豚肉のしょうが焼き丼	米、麦、たまねぎ、なたね油、豚肉、さとう、りんご、しょうゆ			
		さつま汁	鶏肉、にんじん、ごぼう、だいこん、じゃがいも、豆腐、ながねぎ、こまつな、なたね油、みそ	705	19.2	14.4
		カレーうどん	地粉うどん、鶏肉、油あげ、たまねぎ、にんじん、ながねぎ、しょうゆ、でんぷん、こまつな			
		大学いも	さつまいも、なたね油、さとう、しょうゆ、水あめ、ごま	705	19.2	14.4
		のむヨーグルト	さとう、ヨーグルト、クリーム			

*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。
 *裏面も御覧ください。

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。