



5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

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	水	 マーボー丼	米、麦、豆腐、豚肉、にんじん、切干だいこん、ながねぎ、しいたけ、にら、みそ、さとう、しょうゆ、ラー油、とうばんじゃん、ごま油、なたね油、でんぷん	738	33.2	22.1
		 春雨サラダ	春雨、もやし、にんじん、きゅうり、しょうゆ、さとう、ごま油			
2	木	 中華おこわ	もち米、鶏肉、にんじん、切干だいこん、しいたけ、えび、たまごだけ、ごま油、しょうゆ	743	36.9	19.8
		 鯉の照り焼き	かつお、しょうゆ、でんぷん、なたね油、さとう			
		 ほうれんそうのごまあえ	ほうれんそう、もやし、しょうゆ、さとう、ごま			
7	火	 鯖の竜田丼	米、麦、さば、でんぷん、なたね油、さとう、しょうゆ	886	29.5	37.9
		 みそけんちん	豆腐、こんにゃく、にんじん、ごぼう、だいこん、じゃがいも、ながねぎ、こまつな、みそ			
8	水	 こまつなとじゃこのチャーハン	米、麦、なたね油、ごま油、しょうゆ、鶏肉、ちりめんじゃこ、こまつな、卵	707	38.4	21.6
		 肉団子のスープ	豆腐、鶏肉、切干だいこん、でんぷん、もやし、キャベツ、にんじん、ながねぎ、ほうれんそう、しいたけ、春雨、しょうゆ、ごま油			
		 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、アーモンド、ココア			
9	木	 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、こまつな	751	29.7	35.3
		 親子丼	米、麦、卵、たまねぎ、にんじん、鶏肉、しいたけ、なたね油、さとう、しょうゆ、こまつな			
10	金	 切干だいこんのみそ汁	切干だいこん、にんじん、ながねぎ、油あげ、こまつな、みそ、ごま油	705	31.9	21.7
		 スパゲッティミートビーンズ	スパゲティ、なたね油、鶏肉、大豆、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			
13	月	 アスバラサラダ	アスバラガス、キャベツ、にんじん、ツナ、しょうゆ、さとう、ごま油、なたね油、たまねぎ	815	36.5	28.2
		 豚キムチ丼	米、麦、豚肉、にんじん、たまねぎ、しいたけ、キャベツ、キムチ、切干だいこん、しょうゆ、ごま油、卵			
14	火	 わかめのナムル	わかめ、もやし、切干だいこん、にんじん、しょうゆ、さとう、ごま油、ラー油、ごま、ツナ	719	31.5	20.1
		 ヨーグルト	ヨーグルト、さとう、クリーム、寒天			
		 ハヤシライス	米、麦、牛肉、たまねぎ、にんじん、たまごだけ、なたね油、トマト、中濃ソース (りんご、大豆)、小麦粉、バター			
15	水	 コールスローサラダ	キャベツ、きゅうり、にんじん、さとう、なたね油、たまねぎ、マヨネーズ	755	26.1	27.7
		 わかめごはん	米、麦、わかめ、ごま			
16	木	 豆腐のみそ汁	豆腐、油あげ、ながねぎ、こまつな、みそ	711	24.2	20.6
		 じゃがいものあんかけ	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			
		 塩ラーメン	中華めん、豚肉、にんじん、もやし、キャベツ、わかめ、とうもろこし、なたね油、しょうゆ、ごま油、バター			
17	金	 鶏のからあげ	鶏肉、しょうゆ、でんぷん、なたね油	812	37.0	31.5
		 カレーピラフ	米、麦、レバー入りソーセージ、いか、にんじん、たまねぎ、たまごだけ、こまつな、なたね油、バター			
20	月	 魚のトマトソースあえ	まぐろ、でんぷん、なたね油、たまねぎ、切干だいこん、ケール、トマト、さとう、豆乳	734	35.7	26.1
		 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	火	 鰯の磯フライ	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)	794	33.2	27.6
		 キャベツのゆかりあえ	キャベツ、きゅうり、もやし、ゆかり			
22	水	 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、とうばんじゃん、てんめんじゃん、しょうゆ、さとう、ごま	702	31.9	20.8
		 じゃがいものみそ汁	じゃがいも、油あげ、ながねぎ、こまつな、みそ			
23	木	 鶏ごぼうごはん	米、麦、鶏肉、ごぼう、にんじん、こんぶ、なたね油、さとう、しょうゆ、こまつな	710	37.8	21.0
		 魚のサイコロあげ	まぐろ、しょうゆ、でんぷん、なたね油、さとう			
		 ほうれんそうのおひたし	ほうれんそう、キャベツ、しょうゆ、かつおぶし、ごま			
24	金	 担々めん	中華めん、豚肉、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、てんめんじゃん、とうばんじゃん、ごま、ラー油	743	29.9	25.4
		 こまつなサラダ	こまつな、きゅうり、キャベツ、なたね油、さとう、レモン果汁、しょうゆ、ツナ			
27	月	 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	705	26.4	25.9
		 ほっけのからあげ	ほっけ、でんぷん、なたね油			
		 きゅうりのごまあえ	きゅうり、にんじん、しょうゆ、さとう、ごま			
28	火	アスバラとソーセージのスパゲティ	スパゲティ、なたね油、レバー入りソーセージ、アスバラガス、たまねぎ、たまごだけ、バター、しょうゆ	715	34.5	24.4
		鶏肉のピザソース	鶏肉、でんぷん、なたね油、たまねぎ、切干だいこん、トマト、さとう			
		のむヨーグルト	さとう、ヨーグルト、クリーム			
29	水	すき焼き丼	米、麦、豚肉、豆腐、ながねぎ、たまねぎ、ほうれんそう、しらたき、うすら卵、さとう、しょうゆ	702	33.0	19.9
		きゅうりとわかめのサラダ	わかめ、キャベツ、きゅうり、しょうゆ、さとう、ごま油、ごま			
30	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	734	29.9	21.7
		貝だくさんみそ汁	たまねぎ、じゃがいも、にんじん、なめこ、ほうれんそう、油あげ、みそ			
		厚あげのそぼろあんかけ	厚あげ、鶏肉、たまねぎ、なたね油、さとう、しょうゆ			
31	金	和風ハンバーグステーキ丼	米、麦、しょうゆ、ごま、のり、豆腐、鶏肉、豚肉、切干だいこん、たまねぎ、なたね油、パン粉、卵、さとう、だいこん	700	30.6	21.4
		海藻サラダ	わかめ、こんぶ、のり、キャベツ、にんじん、なたね油、ごま油、さとう、しょうゆ、ごま			

*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。

お願い 給食費の引き落としは、今月は10日です。前日までに、口座残高の御確認をお願いします。