



12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)
2	月	鱈の照り焼き混ぜごはん	米、麦、ぶり、でんぷん、なたね油、さとう、しょうゆ、ごま	721	28.0	25.3
		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、ごまつな			
		のむヨーグルト	さとう、ヨーグルト、クリーム			
3	火	スパゲッティミートピーンズ	スパゲッティ、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	732	36.3	26.2
		ツナサラダ	ツナ、キャベツ、フロッコリー、にんじん、たまねぎ、なたね油、しょうゆ			
4	水	ひじきごはん	米、麦、豚肉、油あげ、ひじき、切干だいこん、にんじん、さとう、しょうゆ、大豆、こんにゃく	777	30.5	36.7
		鱈のおろしあんかけ	さば、でんぷん、なたね油、しょうゆ、さとう、だいこん			
		みかん	みかん			
5	木	みそラーメン	中華めん、豚肉、みそ、にんじん、もやし、切干だいこん、ながねぎ、キャベツ、ごまつな、しょうゆ、ごま油、ラー油	723	27.4	17.6
		さといものからあげ	さといも、しょうゆ、でんぷん、なたね油			
6	金	ソーセージピラフ	米、麦、ソーセージ、たまねぎ、セロリー、にんじん、ごまつな、しょうゆ、なたね油、バター	715	24.4	25.8
		ポークピーンズ	大豆、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ケール、豚肉、ベーコン、なたね油、トマト、ウスターソース(りんご、大豆)、しょうゆ、さとう、小麦粉			
9	月	炊き込みピピンバ	米、麦、豚肉、トウバンジャン、なたね油、ラー油、キムチ、にんじん、ほうれんそう、もやし、しょうゆ、さとう、ごま、卵	773	35.2	34.7
		魚のヤンニョムソースあえ	まぐろ、でんぷん、なたね油、ながねぎ、さとう、しょうゆ、コチュジャン、トマト、ごま			
10	火	ちゃんこうどん	地粉うどん、厚あげ、にんじん、豚肉、ながねぎ、切干だいこん、しらたき、たまぎだけ、ごまつな、みそ、しょうゆ	735	23.4	29.0
		さつまいもの包みあげ	春巻き皮、さつまいも、牛乳、バター、さとう、なたね油			
11	水	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	726	33.8	30.3
		鱈のみそ焼き	ぶり、しょうゆ、みそ、さとう			
		はくさいのごまあえ	はくさい、ごまつな、しょうゆ、さとう、ごま			
12	木	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、はくさい、ごまつな、もやし、さとう、しょうゆ、ごま油、でんぷん、なたね油	744	23.1	26.7
		りんごヨーグルト	りんご、ナタデココ、ヨーグルト			
13	金	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、ごまつな	701	27.5	23.3
		ほっけのからあげ	ほっけ、でんぷん、なたね油			
		さといものごまあえ	さといも、ごまつな、しょうゆ、さとう、ごま			
16	月	二色あげパン	子供パン(小麦粉、さとう、脱脂粉乳)、なたね油、ココア、きな粉、さとう	835	27.3	30.2
		マカロニのクリーム煮	鶏肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、ソーセージ、なたね油、マカロニ、小麦粉、バター、牛乳、チーズ、クリーム、フロッコリー			
		のむヨーグルト	さとう、ヨーグルト、クリーム			
17	火	キャロットピラフ	米、麦、にんじん、ソーセージ、たまねぎ、セロリー、たまぎだけ、ごまつな、しょうゆ、なたね油	737	27.4	32.2
		クリスピーチキン	鶏肉、小麦粉、卵、コーンフレーク、なたね油			
		カリカリサラダ	パスタ(ホワイトソルガム)、なたね油、キャベツ、ケール、にんじん、わかめ、ごま油、しょうゆ、たまねぎ			
18	水	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	854	30.3	28.8
		海草サラダ	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			
		ヨーグルト	ヨーグルト、さとう、クリーム、寒天			
19	木	ごはん	米、麦	710	27.4	21.7
		さつまい	鶏肉、にんじん、ごぼう、だいこん、さといも、豆腐、ながねぎ、ごまつな、なたね油、みそ			
		鱈の塩焼き	さば			
		のむヨーグルト	さとう、ヨーグルト、クリーム			
20	金	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、ごまつな、さとう、しょうゆ、なたね油	733	22.8	27.4
		かぼちゃのそぼろあんかけ	かぼちゃ、なたね油、豚肉、たまねぎ、さとう、しょうゆ			

\*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。**