



10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)
4	金	もやしそば	中華めん、豚肉、にんじん、もやし、切干だいこん、こまつな、ながねぎ、しょうゆ、なたね油、ごま油	823	33.4	27.0
		二色春巻き	春巻きの皮、レバー入りソーセージ、チーズ、なたね油			
7	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	703	26.8	13.1
		肉じゃが	じゃがいも、豚肉、たまねぎ、にんじん、したらき、ほうれんそう、さとう、しょうゆ			
8	火	ヨーグルト	ヨーグルト、さとう、クリーム、寒天	741	28.9	36.7
		カレーピラフ	米、麦、ソーセージ、いか、にんじん、たまねぎ、たまごたけ、こまつな、なたね油、バター			
9	水	白身魚のオニオンソース	めばる、でんぷん、小麦粉、なたね油、たまねぎ、さとう、しょうゆ	734	26.8	28.3
		豚キムチ焼きそば	中華めん、ごま油、なたね油、豚肉、キムチ、ごま、コチュジャン、さとう、しょうゆ、にんじん、もやし、にら			
10	木	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	709	35.2	21.9
		のむヨーグルト	さとう、ヨーグルト、クリーム			
11	金	鶏そぼろ丼	米、麦、にんじん、なたね油、鶏肉、さとう、しょうゆ、卵、ごま、こまつな	740	30.3	35.8
		さといものみそ汁	さといも、油あげ、ながねぎ、こまつな、みそ			
15	火	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	753	34.1	27.5
		ツナカレー餃子	餃子の皮、ツナ、たまねぎ、チーズ、マヨネーズ、なたね油			
16	水	こぎつねずし	米、麦、さとう、油あげ、にんじん、鶏肉、しょうゆ、ごま、のり	703	23.5	21.7
		鮭の磯フライ	さけ、小麦粉、卵、のり、パン粉、なたね油、中濃ソース(りんご、大豆)			
17	木	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	760	28.5	21.3
		けんちんうどん	地粉うどん、鶏肉、だいこん、にんじん、こんにゃく、油あげ、こまつな、ながねぎ、しょうゆ			
18	金	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	713	32.6	28.3
		豚肉のおろし丼	米、麦、豚肉、でんぷん、なたね油、たまねぎ、こんにゃく、しょうゆ、だいこん、さとう、ごま、こまつな			
21	月	キャバツのみそ汁	油あげ、ながねぎ、キャバツ、こまつな、みそ	725	31.2	21.0
		ごはん	米、麦			
22	火	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	702	31.4	27.7
		鯖の塩焼き	さば			
23	水	四川丼	米、麦、豆腐、豚肉、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	802	27.3	32.7
		寒天フルーツ	寒天、さとう、もも、パイナップル、みかん			
24	木	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	710	33.7	19.6
		鱈フライ	いわし、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)			
25	金	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	712	33.2	18.0
		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			
28	月	キャバツのクリームスープ	ソーセージ、鶏肉、キャバツ、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	746	30.2	28.8
		のむヨーグルト	さとう、ヨーグルト、クリーム			
29	火	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、いか、えび、こまつな、もやし、うずら卵、さとう、しょうゆ、ごま油、でんぷん、なたね油	780	27.7	15.6
		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			
30	水	鶏ごぼうごはん	米、麦、鶏肉、ごぼう、にんじん、こんにゃく、なたね油、さとう、しょうゆ、こまつな	783	28.5	26.5
		だいこんのみそ汁	だいこん、厚揚げ、ながねぎ、こまつな、みそ			
31	木	鱈の南部焼き	あじ、しょうゆ、ごま	740	23.5	30.7
		スタミナチャーハン	米、麦、ごま油、なたね油、しょうゆ、豚肉、キャバツ、ながねぎ、にら			
28	月	こまつなと卵のスープ	鶏肉、にんじん、春雨、卵、ながねぎ、こまつな、しょうゆ	746	30.2	28.8
		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			
29	火	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、テンメンジャン、トウバンジャン、ごま、ラー油、でんぷん	780	27.7	15.6
		杏仁豆腐	牛乳、さとう、寒天、みかん、もも、パイナップル			
30	水	のむヨーグルト	さとう、ヨーグルト、クリーム	783	28.5	26.5
		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、バター			
31	木	海藻サラダ	わかめ、こんにゃく、のり、キャバツ、にんじん、なたね油、ごま油、さとう、しょうゆ、ごま	740	23.5	30.7
		ソーセージピラフ	米、麦、ソーセージ、たまねぎ、セロリ、にんじん、こまつな、しょうゆ、なたね油、バター			
31	木	パンブキンポータージュ	たまねぎ、ベーコン、なたね油、かぼちゃ、バター、小麦粉、牛乳、クリーム、パセリ	740	23.5	30.7

\*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、こんにゃく、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。**