



7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	月	牛乳	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、ごまつな	741	26.3	20.4
			ピリ辛きゅうり	きゅうり、しょうゆ、さとう、ごま油、ラー油			
			ももゼリー	もも、さとう			
2	火	牛乳	ジャージャーめん	中華めん、ながねぎ、豚肉、みそ、しょうゆ、とうぼんじゃん、なたね油、切干だいこん、にんじん、もやし、しいたけ、ラー油、ごま油	704	32.6	19.1
			新座産のとうもろこし	とうもろこし			
3	水	牛乳	きなこあげパン	コッパン(小麦粉、マーガリン、さとう、脱脂粉乳)、なたね油、きなこ、さとう	751	27.9	37.2
			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			
4	木	のむヨーグルト	カレーうどん	地粉うどん、豚肉、油あげ、たまねぎ、にんじん、ながねぎ、しょうゆ、でんぷん、ごまつな	709	24.3	17.9
			かきあげ	にんじん、たまねぎ、えだまめ、いか、小麦粉、卵、なたね油			
			のむヨーグルト	さとう、ヨーグルト、クリーム			
5	金	牛乳	七夕献立		709	23.7	27.4
			秋刀魚ごはん	米、麦、さんま、でんぷん、なたね油、さとう、しょうゆ、ごま			
8	月	牛乳	七夕汁	そうめん、ふ、にんじん、ごまつな、ながねぎ、しょうゆ	705	31.3	23.0
			レタスチャーハン	米、麦、ごま油、なたね油、豚肉、にんじん、ながねぎ、しいたけ、切干だいこん、しょうゆ、レタス、卵			
			春雨スープ	鶏肉、にんじん、ごま油、春雨、ながねぎ、ほうれんそう、しょうゆ			
9	火	牛乳	ヨーグルト	ヨーグルト、さとう、クリーム、寒天	772	34.2	32.9
			東野小のナポリタン	スパゲティ、たまねぎ、にんじん、ソーセージ、なたね油、ウスターソース(りんご、大豆)、中濃ソース(りんご、大豆)、トマト、チーズ、ごまつな			
10	水	牛乳	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	709	32.0	21.8
			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、とうぼんじゃん、ごま油、なたね油、でんぷん			
11	木	牛乳	ももヨーグルト	もも、ヨーグルト	704	32.4	23.6
			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			
			鱈の南部焼き	あじ、しょうゆ、ごま			
12	金	のむヨーグルト	じゃがいもごまあえ	じゃがいも、ほうれんそう、しょうゆ、さとう、ごま	776	29.2	21.3
			夏野菜のドライカレー	米、麦、バター、豚肉、たまねぎ、にんじん、切干だいこん、かぼちゃ、なす、しょうゆ、ウスターソース(りんご、大豆)、トマト、なたね油、小麦粉			
			新開小のヘルシーサラダ	こんにゃく、えだまめ、にんじん、キャベツ、しょうゆ、なたね油、たまねぎ			
16	火	コーヒーミルク	のむヨーグルト	さとう、ヨーグルト、クリーム	701	29.1	19.4
			スタミナ丼	米、麦、豚肉、にんじん、たまねぎ、ごまつな、なたね油、とうぼんじゃん、めんめんじゃん、しょうゆ、さとう、ごま			
			わかめのみそ汁	油あげ、たまねぎ、ながねぎ、わかめ、みそ、ごまつな			

*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。