



9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)	タンパク質 (g)	脂質 (g)
2	月	にんじんうどん	地粉うどん、にんじんうどん、豚肉、油あげ、にんじん、ほうれんそう、わかめ、しょうゆ	741	32.9	15.4
		いかフライ のむヨーグルト	いか、小麦粉、卵、パン粉、なたね油、中濃ソース(りんご、大豆) さとう、ヨーグルト、クリーム			
3	火	マーボー丼	米、麦、豆腐、豚肉、にんじん、切干だいごん、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、てんぷん	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、からし			
4	水	ハッシュドポーク	米、麦、豚肉、たまねぎ、にんじん、たまねぎ、なたね油、トマト、中濃ソース(りんご、大豆)、しょうゆ、小麦粉、なたね油、バター	838	31.0	28.3
		こまつなサラダ ヨーグルト	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 ヨーグルト、さとう、クリーム、寒天			
5	木	みそラーメン	中華めん、豚肉、みそ、にんじん、もやし、切干だいごん、ながねぎ、キャベツ、ほうれんそう、しょうゆ、ごま油、ラー油	709	36.2	17.4
		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			
6	金	秋なすのドライカレー	米、麦、バター、豚肉、たまねぎ、にんじん、なす、ピーマン、さとう、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	750	29.2	24.5
		キャロットゼリー	にんじん、みかん果汁、さとう			
9	月	大和田小のたれかつ丼	米、麦、豚肉、小麦粉、パン粉、なたね油、しょうゆ、さとう	811	26.0	20.8
		キャベツのごまあえ のむヨーグルト	キャベツ、にんじん、しょうゆ、さとう、ごま さとう、ヨーグルト、クリーム			
10	火	東北小のまっ茶あげパン	コッパパン(小麦粉、マーガリン、さとう、脱脂粉乳)、なたね油、まっ茶、きなこ、さとう	770	25.2	34.9
		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			
11	水	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	714	27.8	27.6
		鶏のからあげ ごまみそあえ	鶏肉、しょうゆ、てんぷん、なたね油 こまつな、もやし、ごま、みそ、ごま油、さとう、しょうゆ			
12	木	スパゲティミートソース	スパゲティ、なたね油、豚肉、たまねぎ、にんじん、切干だいごん、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	761	35.0	28.3
		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			
13	金	炊き込みピピンパ	米、麦、豚肉、とうぼんじゃん、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	750	37.4	25.0
		魚のヤンニョムソースあえ	まぐろ、てんぷん、なたね油、ながねぎ、さとう、しょうゆ、こちゅじゃん、トマト、ごま			
十五夜献立		秋刀魚ごはん	米、麦、さんま、てんぷん、なたね油、さとう、しょうゆ、ごま	775	25.7	29.8
17	火	さといものみそ汁 みかんゼリー	さといも、油あげ、ながねぎ、こまつな、みそ みかん果汁、さとう			
		18	水	冷やし中華	中華めん、きゅうり、にんじん、もやし、鶏肉、ながねぎ、しょうゆ、さとう、ごま油、ラー油、ごま	
19	木			ヨーグルト	ヨーグルト、さとう、クリーム、寒天	
		20	金	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、とうぼんじゃん、てんめんじゃん、しょうゆ、さとう、ごま	702
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					
24	火	和風スパゲティ	スパゲティ、なたね油、のり、だいごん、ツナ、さとう、しょうゆ	819	38.2	33.0
		鶏肉のピザソース	鶏肉、てんぷん、なたね油、たまねぎ、切干だいごん、トマト、さとう			
25	水	キムチチャーハン	米、麦、なたね油、ごま油、ながねぎ、豚肉、キムチ、しょうゆ、とうぼんじゃん	760	24.7	31.0
		ツナ餃子 のむヨーグルト	餃子の皮、ツナ、たまねぎ、チーズ、マヨネーズ、なたね油 さとう、ヨーグルト、クリーム			
26	木	ごはん	米、麦	792	28.8	28.0
		貝だくさんみそ汁 鯖のみそ煮	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 さば、しょうゆ、さとう、みそ			
27	金	えだまめピラフ	米、麦、ソーセージ、たまねぎ、セロリー、にんじん、えだまめ、しょうゆ、なたね油	709	33.3	26.8
		鶏肉のクリームソース 和梨ゼリー	鶏肉、なたね油、バター、小麦粉、牛乳、たまねぎ、マッシュルーム、チーズ なし果汁、さとう			
30	月	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	732	27.9	29.6
		ほっけのからあげ じゃがいものごまあえ	ほっけ、てんぷん、なたね油 じゃがいも、こまつな、しょうゆ、さとう、ごま			
30	月	かつカレー	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、卵、パン粉	829	28.7	23.9
		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。

**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。**