



1月 新座市立第四中学校学校給食献立表


















校長

鮫島 弘樹

令和6年度

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)	
10	金	 のむ ヨーグルト	雑煮	もち、豚肉、ごぼう、にんじん、厚揚げ、はくさい、こまつな、ながねぎ、なたね油、しょうゆ	709	34.8	26.8
			鯖の西京みそだれ	さわら、しょうゆ、でんぷん、なたね油、みそ、さとう			
			さといものごまあえ	さといも、こまつな、しょうゆ、さとう、ごま			
14	火	 牛乳	鯖のおろしあんかけ丼	米、麦、さば、でんぷん、なたね油、しょうゆ、さとう、だいこん	770	26.4	33.7
			こまつなのごまあえ	こまつな、にんじん、もやし、しょうゆ、さとう、ごま			
15	水	 コーヒー ミルク	カうどん	地粉うどん、鶏肉、だいこん、にんじん、こんにゃく、油あげ、もち、こまつな、ながねぎ、しょうゆ	744	33.5	27.7
			鶏のからあげ	鶏肉、しょうゆ、でんぷん、なたね油			
16	木	 牛乳	はちみつレモントースト	食パン(小麦粉、マーガリン、さとう、脱脂粉乳)、バター、はちみつ、レモン果汁、さとう	715	29.1	34.1
			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、ブロッコリー			
17	金	 牛乳	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	738	30.3	25.4
			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			
			豆腐ナゲット	豆腐、鶏肉、たまねぎ、にんじん、なたね油、卵、しょうゆ、でんぷん、さとう			
20	月	 牛乳	ミートビーンズドッグ	コッペパン(小麦粉、マーガリン、さとう、脱脂粉乳)、鶏肉、大豆、たまねぎ、切干だいこん、セロリー、なたね油、トマト、ウスターソース(りんご、大豆)、さとう、チーズ、パン粉	725	32.8	30.6
			パンプキンポターージュ	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			
21	火	 コーヒー ミルク	鱈かつ丼	米、麦、ぶり、小麦粉、卵、ごま、パン粉、なたね油、さとう、しょうゆ	899	34.7	32.6
			豆腐とわかめのみそ汁	豆腐、ながねぎ、わかめ、みそ			
22	水	 のむ ヨーグルト	ビーフカレー	米、麦、牛肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、トマト、ウスターソース(りんご、大豆)、中濃ソース(りんご、大豆)、しょうゆ、小麦粉、なたね油、チーズ	826	24.5	24.9
			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			
23	木	 牛乳	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	709	30.6	17.5
			のっぺい汁	さといも、だいこん、にんじん、ごぼう、ながねぎ、こまつな、こんにゃく、ちくわ、しょうゆ、でんぷん			
			りんごゼリー	りんご果汁、さとう			
24	金	 牛乳	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、トウバンジャン	786	33.4	31.8
			鶏肉のごまみそあえ	鶏肉、でんぷん、なたね油、みそ、さとう、ごま			
			ヨーグルト	ヨーグルト、さとう、クリーム、かんでん			
27	月	 牛乳	パペロンチーノ	スパゲティ、ソーセージ、たまねぎ、なたね油、しょうゆ、こまつな、のり	789	34.5	30.1
			ボークビーンズ	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			
			いよかんゼリー	いよかん果汁、さとう			
28	火	 コーヒー ミルク	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、豚肉、ちりめんじゃこ、こまつな、卵	781	27.2	36.5
			ツナ餃子	餃子の皮、ツナ、たまねぎ、チーズ、マヨネーズ、なたね油			
29	水	 牛乳	すき焼き丼	米、麦、牛肉、豆腐、ながねぎ、たまねぎ、ほうれんそう、しらたき、さとう、しょうゆ	708	32.1	22.0
			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			
30	木	 のむ ヨーグルト	小魚のふりかけごはん	米、麦、かつお節、ちりめんじゃこ、さとう、しょうゆ、ごま	705	29.5	13.6
			肉豆腐	豆腐、豚肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、こんにゃく、ほうれんそう、さとう、しょうゆ			
31	金	 牛乳	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	828	28.1	27.5
			キャラメルポテト	さつまいも、なたね油、バター、さとう、アーモンド			

*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。