



4月 新座市立第四中学校学校給食献立表



令和7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) |
| 11 | 金 | ちらしずし | 米、麦、さとう、鶏肉、かんぴょう、しいたけ、油あげ、にんじん、しょうゆ、のり | 732 | 32.5 | 29.1 |
| | | 鶏のからあげ | 鶏肉、しょうゆ、でんぷん、なたね油 | | | |
| | | 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 | | | |
| 14 | 月 | スパゲティミートピーズ | スパゲティ、なたね油、豚肉、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 | 793 | 36.7 | 31.1 |
| | | こまつなサラダ | 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 | | | |
| 15 | 火 | ひじきごはん | 米、麦、鶏肉、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 | 718 | 35.0 | 26.5 |
| | | 鯖の西京みそだれ | さわら、しょうゆ、でんぷん、なたね油、西京みそ、さとう | | | |
| | | 磯の香あえ | ほうれんそう、キャベツ、にんじん、しょうゆ、のり | | | |
| 16 | 水 | 塩ラーメン | 中華めん、豚肉、にんじん、切干だいこん、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 | 831 | 32.5 | 34.4 |
| | | ツナ餃子 | 餃子の皮、ツナ、たまねぎ、チーズ、マヨネーズ、小麦粉、なたね油 | | | |
| 17 | 木 | キムチチャーハン | 米、麦、なたね油、ごま油、ながねぎ、切干だいこん、豚肉、キムチ、しょうゆ、トウバンジャン | 701 | 31.3 | 25.6 |
| | | わんだんスープ | わんだん、豚肉、なたね油、ほうれんそう、ながねぎ、にんじん、うすら卵、しょうゆ | | | |
| | | ヨーグルト | ヨーグルト、さとう、クリーム、寒天 | | | |
| 18 | 金 | 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 | 731 | 33.9 | 22.3 |
| | | 鯖の磯フライ | 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) | | | |
| | | こまつなのごまあえ | こまつな、にんじん、しょうゆ、さとう、ごま | | | |
| 21 | 月 | たけのごはん | 米、麦、たけのこ、鶏肉、油あげ、にんじん、しょうゆ、なたね油、こまつな | 702 | 28.5 | 25.3 |
| | | じゃがいものあんかけ | じゃがいも、なたね油、にんじん、たまねぎ、豚肉、さとう、しょうゆ、こまつな | | | |
| 22 | 火 | 親子うどん | 地粉うどん、鶏肉、こまつな、わかめ、にんじん、ながねぎ、卵、さとう、しょうゆ | 741 | 34.5 | 31.7 |
| | | 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 | | | |
| 23 | 水 | 鯉の照り焼きまぜごはん | 米、麦、かつお、でんぷん、なたね油、さとう、しょうゆ、ごま | 739 | 36.6 | 24.8 |
| | | 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 | | | |
| 24 | 木 | 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 | 785 | 27.0 | 19.8 |
| | | 海草サラダ | こんぶ、のり、わかめ、キャベツ、にんじん、なたね油、ごま油、さとう、しょうゆ、ごま | | | |
| 25 | 金 | 二色あげパン | 子供パン (小麦粉、さとう)、なたね油、ココア、きなこ、さとう | 734 | 32.9 | 27.5 |
| | | 肉団子のスープ | 豆腐、鶏肉、切干だいこん、でんぷん、もやし、キャベツ、にんじん、ながねぎ、ほうれんそう、しいたけ、春雨、しょうゆ、ごま油 | | | |
| 28 | 月 | 五目あんかけそば | 中華めん、豚肉、たまねぎ、切干だいこん、にんじん、しいたけ、キャベツ、いか、えび、こまつな、もやし、うすら卵、さとう、しょうゆ、ごま油、でんぷん、なたね油 | 749 | 30.6 | 16.8 |
| | | 杏仁豆腐 | 牛乳、さとう、寒天、ナタデココ、もも、りんご | | | |
| 30 | 水 | 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、たもぎたけ、こまつな、しょうゆ、なたね油、バター | 709 | 35.1 | 30.5 |
| | | 鶏肉のクリームソース | 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 | | | |
| | | ポパイソテー | ほうれんそう、ベーコン、バター | | | |

*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、とんこつ、とりがら、野菜からとっています。
 *裏面もご覧ください。



保護者の皆様へ

【一日のスタートは朝ごはんから】

… 健康な生活は、毎日の「朝ごはん」から始まります …

- 規則正しい生活のリズムをつけます。 → “すくすく成長”
- 脳にエネルギーが補給されます。 → “すらすら勉強”
- 体温が上がります、体が活発に動きます。 → “いきいき運動”

埼玉県教育委員会 (食育推進校の取組事例より)

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。

