

令和8年度



7月 新座市立第四中学校学校給食献立表



日	曜	献立名		主な食品	栄養価	
					エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	水		五目ずし	米、麦、油、酢、塩、砂糖、しょうが、豚肉、人参、高野豆腐、干しいたけ、油揚げ 清酒、醤油、みりん	748	27.8
			すまし汁	鶏肉、清酒、えのき、長ネギ、小松菜、醤油、塩		
			ブルーベリーケーキ	鶏卵、砂糖、ヨーグルト、油、バター、薄力粉、ベーキングパウダー、ブルーベリー		
2	木		トマトスパゲティ	スパゲティ、塩、油、にんにく、唐辛子、セロリ、ベーコン、豚肉、玉ねぎ、人参 エリンギ、切り干し大根、フィレンツェなす、トマト缶、ケチャップ、こしょう ワイン、砂糖、ウスターソース、醤油、オレガノ、チーズ	746	32.6
			パリパリサラダ	ワンタンの皮、油、キャベツ、人参、枝豆、赤ピーマン、ごま油、酢、醤油、塩 砂糖、こしょう		
			ヨーグルト	ヨーグルト		
3	金		クーファ ジュシー	米、麦、油、豚肉、干しいたけ、人参、昆布、さつま揚げ、みりん、清酒、ごま油 塩、こしょう、醤油	754	27.5
			冬瓜のスープ	鶏肉、清酒、冬瓜、人参、玉ねぎ、チンゲンサイ、片栗粉、塩、醤油、しょうが		
			サーターアングギー	鶏卵、黒砂糖、薄力粉、ベーキングパウダー、油		
6	月		サラダうどん	うどん、しょうが、玉ねぎ、清酒、砂糖、醤油、塩、ごま油、ハム、小松菜、人参 もやし、きゅうり	704	32.2
			鶏のカレー揚げ	鶏肉、しょうが、にんにく、カレー粉、こしょう、醤油、砂糖、清酒、片栗粉、油		
7	火	のむ ヨー グル ト	コーンごはん	米、麦、油、コーン、玉ねぎ、バター、塩、醤油、清酒、みりん、塩昆布	730	28.5
			さばのごまだれ焼き	さば、清酒、しょうが、醤油、砂糖、みりん、ごま		
			七タ汁	大根、人参、鶏肉、油揚げ、小松菜、長ネギ、そうめん、塩、醤油、清酒、みりん		
8	水		モチコチキン バーガー	子供パン、鶏肉、しょうが、にんにく、醤油、砂糖、オイスターソース、清酒 こしょう、片栗粉、白玉粉、油、キャベツ	759	34.0
			ロングライススープ	鶏肉、清酒、人参、白菜、玉ねぎ、でんぱん春雨、塩、醤油、こしょう、しょうが ごま油、小松菜		
9	木		豚肉の生姜焼き丼	米、麦、油、玉ねぎ、人参、豚肉、清酒、しょうが、みりん、醤油、砂糖、片栗粉	802	29.9
			海藻サラダ	海藻、小松菜、人参、キャベツ、枝豆、油、ごま油、酢、砂糖、醤油、塩、ごま		
			冷凍みかん	冷凍みかん		
10	金		焼肉ガーリックピラフ	米、麦、バター、油、にんにく、玉ねぎ、人参、切干大根、塩、こしょう、醤油 豚肉、清酒、砂糖	719	29.1
			トマトと卵のスープ	鶏肉、鶏卵、トマト、玉ねぎ、小松菜、片栗粉、塩、ワイン、醤油、ローリエ、こしょう		
			カフェオレゼリー	アガー、砂糖、コーヒー、牛乳、生クリーム		
13	月		マーボーなす麺	中華麺、ごま油、なす、油、しょうが、にんにく、豆板醤、豚肉、切干大根、人参 干しいたけ、玉ねぎ、大豆、みそ、テンメンジャン、清酒、醤油、みりん、砂糖 片栗粉、にら	798	29.1
			春雨サラダ	緑豆春雨、もやし、人参、きゅうり、酢、醤油、砂糖、ごま油、辛子、塩		
14	火		麦ごはん	米、麦、油	786	32.6
			鉄火みそ	ごま油、しょうが、ごぼう、人参、大豆、砂糖、みりん、みそ		
			あじの南蛮風	あじ、薄力粉、片栗粉、油、醤油、砂糖、酢、みりん、玉ねぎ、こねぎ、唐辛子		
			塩豚汁	ごま油、にんにく、しょうが、豚肉、清酒、こんにゃく、人参、ごぼう、大根、油揚げ じゃがいも、長ネギ、醤油、塩、みりん		
15	水	のむ ヨー グル ト	夏野菜のドライカレー	米、麦、油、カレー粉、ターメリック、バター、クミンシード、にんにく しょうが、豚肉、鶏肉、大豆、玉ねぎ、人参、かぼちゃ、ズッキーニ、ピーマン 塩、こしょう、オールスパイス、ローリエ、ワイン、醤油、ウスターソース ケチャップ、薄力粉、チーズ	808	29.5
			コールスローサラダ	キャベツ、きゅうり、人参、コーン、油、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、塩、こしょう、酢		

*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。