

令和8年度



10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	木	 ルーローハン	台湾の料理	米、麦、油、ごま油、にんにく、しょうが、豚肉、玉ねぎ、たけのこ、うすらの卵、清酒 オイスターソース、醤油、砂糖、酢、五香粉、片栗粉、小松菜		770	31.7
		 ルオボータン（大根スープ）		鶏肉、清酒、人参、干ししいたけ、大根、塩、醤油、こしょう、しょうが、ごま油、こねぎ			
2	金	 秋の香りごはん		米、麦、油、豚肉、油揚げ、しめじ、人参、れんこん、さつまいも、清酒、砂糖、醤油、塩		720	30.0
		 豆腐の落とし揚げ		豆腐、豚肉、鶏肉、しょうが、ひじき、枝豆、切干大根、人参、塩、片栗粉、油、醤油、みりん、清酒、砂糖			
		 小松菜のごま和え		小松菜、もやし、醤油、清酒、砂糖、ごま			
5	月	 味噌チキンカツ丼	新人戦 応援献立	米、麦、油、鶏肉、塩、こしょう、清酒、薄力粉、鶏卵、パン粉、砂糖、みりん、味噌、醤油、ごま キャベツ		810	33.2
		 大根の味噌汁		大根、油揚げ、玉ねぎ、人参、小松菜、味噌、清酒			
10月6日（火）、7日（水）は新人戦のため、給食はありません。							
8	木	 カレーうどん		うどん、豚肉、油揚げ、玉ねぎ、人参、長ネギ、清酒、塩、醤油、みりん、カレー粉、薄力粉、油 片栗粉、小松菜		780	25.9
		 大学芋		さつまいも、油、砂糖、水あめ、酢、醤油、ごま			
9	金	 キャロットピラフの チーズソースがけ		米、麦、油、セロリ、玉ねぎ、鶏肉、人参、コーン、塩、こしょう、醤油、ベーコン、ウィンナー ワイン、ローリエ、チーズ、生クリーム、牛乳、バター、薄力粉、パセリ		701	26.9
		 グリーンサラダ		ブロッコリー、キャベツ、枝豆、油、玉ねぎ、酢、塩、こしょう、砂糖、醤油			
		 ブルーベリーゼリー		ブルーベリーゼリー			
13	火	 ねぎ塩豚丼		米、麦、油、豚肉、長ネギ、醤油、ごま油、にんにく、玉ねぎ、もやし、清酒、塩、こしょう、片栗粉 レモン、にら		733	29.6
		 海藻サラダ		海藻、キャベツ、人参、大根、小松菜、油、ごま油、酢、砂糖、醤油、塩、ごま			
14	水	 おさつトースト		食パン、バター、牛乳、生クリーム、さつまいも、砂糖、バニラエッセンス、ごま		755	27.0
		 キャベツのスープ煮		キャベツ、油、セロリ、豚肉、ウィンナー、ワイン、じゃがいも、人参、玉ねぎ、塩、こしょう ローリエ、醤油			
		 ヨーグルト		ヨーグルト			
15	木	 里芋ピラフ		米、麦、オリーブオイル、にんにく、豚肉、玉ねぎ、人参、コーン、里芋、ワイン、ローリエ、塩 こしょう、醤油		728	28.9
		 エンバナーダ （ツナぎょうざ）	チリの料理	ぎょうざの皮、ツナ、玉ねぎ、うすらの卵、チーズ、ピーマン、にんにく、クミンパウダー パプリカパウダー、塩、こしょう、油、薄力粉			
		 チキンサラダ		鶏肉、ワイン、人参、キャベツ、小松菜、醤油、酢、砂糖、塩、こしょう、油			
16	金	 ゆかりごはん		米、麦、油、しそ、ごま		781	32.6
		 フィッシュカツ	徳島県の郷土料理	白身魚すり身、玉ねぎ、塩、砂糖、カレー粉、唐辛子、片栗粉、パン粉、油			
		 ミニトマト		ミニトマト			
19	月	 呉汁		こんにゃく、人参、ごぼう、大根、じゃがいも、鶏肉、油揚げ、長ネギ、大豆、清酒、味噌		786	30.6
		 麦ごはん	岩手県の郷土料理	米、麦、油			
		 さばの味噌煮		さば、しょうが、昆布、長ネギ、清酒、味噌、砂糖、みりん、醤油			
20	火	 ハンバーガー		鶏肉、里芋、長ネギ、しめじ、人参、こんにゃく、豆腐、醤油、塩、清酒、小松菜		817	37.7
		 かぼちゃのクリームスープ		子供パン、豚肉、鶏肉、おから、玉ねぎ、油、パン粉、鶏卵、塩、こしょう、にんにく、ウスターソース 中濃ソース、ケチャップ、砂糖、ワイン、醤油、キャベツ			
21	水	 油、鶏肉、ワイン、玉ねぎ、人参、バターナッツかぼちゃ、薄力粉、バター、牛乳、ローリエ、塩 こしょう、生クリーム、パセリ		中華麺、ごま油、油、しょうが、にんにく、長ネギ、豆板醤、豚肉、干ししいたけ、切り干し大根 人参、たけのこ、豆腐、砂糖、みりん、清酒、醤油、テンメシジャン、味噌、片栗粉、にら		795	30.2
		 マーボー麺		アガー、砂糖、牛乳、ラム、はちみつ、ワイン、甘夏缶、バイン缶			
22	木	 杏仁豆腐		米、麦、油、さんま、清酒、しょうが、片栗粉、みりん、砂糖、醤油、こねぎ、ごま		833	26.6
		 さんまごはん	和歌山県の郷土料理	油、にんにく、しょうが、豚肉、人参、白菜、大根、里芋、長ネギ、油揚げ、干ししいたけ、味噌、清酒			
		 僧氏汁		みかん			
23	金	 みかん		米、麦、油、豚肉、ワイン、にんにく、しょうが、じゃがいも、玉ねぎ、ケチャップ、ウスターソース、醤油 中濃ソース、薄力粉、カレー粉、バター、塩、こしょう、ローリエ、オースルスパイス、はちみつ、チーズ		863	29.9
		 カレーライス		ちりめんじゃこ、ごま油、きゅうり、人参、キャベツ、大根、油、酢、砂糖、塩、醤油			
26	月	 じゃこサラダ		中華麺、ごま油、油、しょうが、にんにく、干ししいたけ、たけのこ、豚肉、人参、玉ねぎ、もやし、塩 こしょう、清酒、砂糖、醤油、チンゲンサイ、ごま油、片栗粉		777	29.9
		 広島麺		じゃがいも、大豆、片栗粉、油、塩、青のり			
27	火	 青のりポテトビーンズ		米、麦、油、かじきまぐろ、清酒、醤油、しょうが、片栗粉、玉ねぎ、砂糖、みりん、唐辛子		739	33.1
		 かじきの照り焼き丼		大根、小松菜、水菜、人参、油、ごま油、酢、醤油、塩、こしょう、のり			
28	水	 和風のりのりサラダ		米、麦、油、にんにく、鶏肉、ウィンナー、玉ねぎ、人参、コーン、ワイン、醤油、パプリカパウダー 塩、こしょう、バター、パプリカ		719	27.3
		パプリカライス	赤団 応援献立	オリーブオイル、セロリ、豚肉、ワイン、じゃがいも、人参、玉ねぎ、大豆、トマト缶、トマトジュース ローリエ、塩、こしょう、醤油、チーズ			
		トマトスープ		寒天、砂糖、カルピス、ゼラチン、ピーツパウダー			
29	木	赤団ゼリー		米、麦、ごま油、しょうが、にんにく、豚肉、人参、長ネギ、塩、こしょう、油、鶏卵、小松菜		702	27.4
		青菜と豚肉のチャーハン	青団 応援献立	清酒、醤油、塩、鶏肉、豆腐、玉ねぎ、えのき、あおさ			
		青さ汁		寒天、砂糖、サイダー、ゼラチン、クチナシ色素			
30	金	青団ゼリー		スバゲティ、塩、オリーブオイル、にんにく、唐辛子、ウィンナー、豚肉、玉ねぎ、人参、ワイン こしょう、醤油、バター、パセリ		767	28.9
		ガーリックバター スバゲティ		キャベツ、きゅうり、人参、コーン、油、酢、砂糖、塩、醤油、こしょう			
30	金	コルルスローサラダ		薄力粉、米粉、ベーキングパウダー、砂糖、鶏卵、バター、牛乳、かぼちゃ、チーズ		767	28.9
		パンキンケーキ		ハロウィン 献立			

*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。