

令和8年度

11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)
2	月	親子丼	米、麦、油、鶏卵、玉ねぎ、人参、鶏肉、砂糖、清酒、醤油、みりん、塩、片栗粉、小松菜	768	34.8
		和風サラダ	キャベツ、水菜、人参、枝豆、油、酢、醤油、塩、こしょう、ごま油、竹輪		
		ぶどうゼリー	ぶどうゼリー		
4	水	ピリ辛もやしつけ麺	中華麺、ごま油、にんにく、しょうが、油、豚肉、鶏肉、人参、もやし、コーン、切り干し大根、小松菜、長ネギ、塩、こしょう、醤油、豆板醤、ラー油、片栗粉	882	28.5
		ごまキャラメルポテト	さつまいも、油、バター、砂糖、ごま		
5	木	れんこんそぼろ丼	米、麦、油、しょうが、豚肉、鶏肉、大豆、れんこん、切干大根、人参、清酒、砂糖、醤油、みりん、ごま	768	36.3
		油揚げとキャベツのみそ汁	油揚げ、キャベツ、玉ねぎ、小松菜、みそ、清酒		
6	金	麦ごはん	米、麦、油	710	29.7
		ケウダツィ (じゃがいも唐辛子チーズ煮込み)	バター、油、にんにく、玉ねぎ、唐辛子、トマト缶、じゃがいも、塩、こしょう、醤油、チーズ、片栗粉		
		ジャンマル (チキンスープ)	油、しょうが、にんにく、鶏肉、玉ねぎ、人参、トマト缶、ピーマン、塩、こしょう、醤油、コリアンダー		
		フータンの料理			
9	月	さつまいもごはん	米、もち米、油、みりん、清酒、醤油、塩、さつまいも、ごま	758	28.4
		鶏とピーマンの照り焼き風	鶏肉、しょうが、清酒、大豆、片栗粉、油、ピーマン、醤油、砂糖、みりん		
		キャベツサラダ	キャベツ、人参、きゅうり、油、酢、砂糖、醤油、辛子、塩		
10	火	カレーピラフ	米、麦、油、バター、にんにく、鶏肉、ワイン、人参、玉ねぎ、コーン、塩、こしょう、醤油、カレー粉	702	30.7
		小松菜のクリームスープ	油、豚肉、ワイン、玉ねぎ、人参、ウィンナー、じゃがいも、塩、こしょう、ローリエ、薄力粉、バター、牛乳、生クリーム、小松菜		
		ヨーグルト	ヨーグルト		
11	水	麦ごはん	米、麦、油	726	27.8
		のりの佃煮	のり、醤油、みりん、砂糖		
		肉じゃが	油、豚肉、こんにゃく、玉ねぎ、人参、じゃがいも、清酒、砂糖、みりん、醤油、小松菜		
		白菜の即席漬	白菜、きゅうり、人参、塩、唐辛子、醤油		
12	木	あんかけチャーハン	米、麦、ごま油、にんにく、長ネギ、なると、鶏肉、塩、こしょう、醤油、鶏卵、油、しょうが、玉ねぎ、人参、白菜、だけのこ、干しいたけ、小松菜、砂糖、オイスターソース、清酒、片栗粉	695	28.2
		フルーツヨーグルト	パイン缶、甘夏缶、ヨーグルト、砂糖		
		森のきのこスパゲティ	スパゲティ、油、にんにく、唐辛子、玉ねぎ、しめじ、エリンギ、えのき、ワイン、塩、醤油、こしょう、バター、豚肉、清酒、砂糖、しょうが		
13	金	ぐりぐりサラダ	チーズ、キャベツ、ほうれん草、人参、じゃがいも、油、玉ねぎ、醤油、砂糖、酢、塩、こしょう	725	31.9
		くりとぐらのカステラ	鶏卵、砂糖、牛乳、バター、はちみつ、薄力粉、ベーキングパウダー		
		かてめし	米、麦、油、鶏肉、人参、ごぼう、干しいたけ、かんぴょう、油揚げ、砂糖、みりん、醤油、清酒、塩		
16	月	ゼリーフライ	じゃがいも、おから、人参、長ネギ、油、鶏卵、薄力粉、塩、こしょう、中濃ソース	701	27.2
		小松菜のごま和え	小松菜、もやし、えのき、醤油、清酒、砂糖、ごま、鶏肉		
		キャロットパン	キャロットパン		
17	火	白身魚のかぼすソース	ホキ、ワイン、片栗粉、油、にんにく、かぼすソース、醤油	757	30.2
		ケール入りサラダ	キャベツ、カリノケール、人参、コーン、油、酢、醤油、塩、こしょう、砂糖、玉ねぎ		
		ウィンナースープ	ウィンナー、人参、玉ねぎ、里芋、キャベツ、小松菜、塩、こしょう、醤油、ローリエ、ワイン		
18	水	けんちんうどん	うどん、人参うどん、ごま油、鶏肉、ごぼう、大根、人参、こんにゃく、油揚げ、長ネギ、小松菜、清酒、みりん、醤油、塩	709	26.0
		みそポテト	じゃがいも、薄力粉、片栗粉、鶏卵、油、みそ、砂糖、みりん、清酒、ごま		
		新座市野菜のカレーライス	米、麦、油、豚肉、ワイン、にんにく、しょうが、じゃがいも、里芋、人参、白菜、玉ねぎ、長ネギ、ケチャップ、トマトピューレ、ウスターソース、中濃ソース、醤油、薄力粉、バター、カレー粉、塩、ローリエ、こしょう、オールスパイス、チーズ、はちみつ		
19	木	大根サラダ	大根、キャベツ、人参、コーン、油、酢、塩、こしょう、砂糖、醤油	858	28.3
		赤飯	赤飯、ごま塩		
		鶏のから揚げ	鶏肉、しょうが、にんにく、醤油、ごま油、清酒、薄力粉、片栗粉、油		
20	金	磯の香和え	ほうれん草、もやし、人参、醤油、みりん、のり	837	31.1
		ソウキリンケーキ	鶏卵、砂糖、牛乳、油、人参、米粉、ベーキングパウダー、チョコチップ		
		和食の日献立			
24	火	麦ごはん	米、麦、油	746	27.9
		さんまの生姜煮	さんま、清酒、酢、砂糖、みりん、醤油、しょうが、昆布		
		ゆかり和え	キャベツ、大根、きゅうり、人参、しそ、かつお節		
25	水	わかめのみそ汁	油揚げ、玉ねぎ、えのき、わかめ、小松菜、清酒、みそ	710	30.0
		アンキパン	食パン、チョコパテ		
		ジャイアンシチュー	豚肉、鶏肉、大根漬、玉ねぎ、塩、こしょう、片栗粉、人参、トマト缶、ワイン、ローリエ、塩、こしょう、はちみつ、牛乳、米粉、白いんげん豆ピューレ、チーズ、ほうれん草		
26	木	コンニャクサラダ	こんにゃく、大根、キャベツ、人参、醤油、酢、砂糖、辛子、ごま油、ごま	749	28.0
		ナポリタン	スパゲティ、油、にんにく、豚肉、ウィンナー、玉ねぎ、人参、トマトピューレ、ケチャップ、中濃ソース、醤油、塩、こしょう、ワイン、チーズ		
		ハムサラダ	キャベツ、もやし、小松菜、人参、油、酢、醤油、塩、砂糖、こしょう、辛子、ハム		
27	金	スイートポテト	さつまいも、生クリーム、砂糖、牛乳、バニラエッセンス、みりん、はちみつ	703	31.3
		ひじきごはん	米、麦、油、豚肉、油揚げ、ひじき、人参、こんにゃく、大豆、清酒、塩、醤油、砂糖		
		大根のあつあつ煮	豚肉、人参、大根、こんにゃく、厚揚げ、砂糖、清酒、醤油、みそ、しょうが		
30	月	みかん	みかん	778	25.6
		塩バターラーメン	中華麺、ごま油、しょうが、にんにく、豚肉、清酒、人参、もやし、キャベツ、コーン、わかめ、長ネギ、小松菜、塩、こしょう、醤油、バター		
		ポテサラ春巻き	春巻きの皮、じゃがいも、玉ねぎ、ベーコン、塩、こしょう、ノンエッグマヨネーズ、チーズ、薄力粉、油		

*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。

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。