

令和5年度

6月 新座市立第五中学校 学校給食献立表

校長 伊藤 進  
 栄養教諭 菅沼 美悠

日 曜	献立名	主な食品	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)	
1 木	わかめうどん	うどん、削り節、豚肉、油揚げ、にんじん、長ねぎ、干し椎茸、わかめ、酒、みりん、醤油、塩	716	28.8	3.5	
	和風サラダ	竹輪、きゅうり、緑豆もやし、にんじん、米サラダ油、穀物酢、醤油、こしょう、白ごま				
	ココアチーズ蒸しパン	薄力粉、ベーキングパウダー、ココア、チーズ、上白糖、米サラダ油、牛乳				
2 金	エビピラフ	米、麦、えび、レバー入りウインナー、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、塩、こしょう、白ワイン、醤油、米サラダ油、バター	744	35.3	3.5	
	ガーリックチキン	鶏肉、塩、こしょう、にんにく、オリーブ油				
	ゴマドレサラダ	枝豆、キャベツ、人参、きゅうり、米サラダ油、醤油、三温糖、穀物酢、塩、こしょう、ごま油、白ごま				
5 月	かみかみ大豆ご飯	米、麦、ちりめんじゃこ、冷凍大豆、でん粉、なたねサラダ油、三温糖、醤油、みりん	700	30.8	2.1	
	いかの更紗揚げ	いか、生姜、醤油、みりん、でん粉、カレー粉、なたねサラダ油				
	五目さんぴら	ごぼう、人参、こんにゃく、豚肉、ごま油、醤油、みりん、三温糖、じゃが芋、さやいんげん、唐辛子				
6 火	パブリカライスのドリア風	米、麦、レバー入りウインナー、玉ねぎ、米サラダ油、パブリカ粉、塩、こしょう、鶏肉、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、えび、鶏がら、薄力粉、バター、牛乳、クリーム、チーズ	804	29.8	2.8	
	ハムマリネサラダ	ハム、キャベツ、玉ねぎ、きゅうり、人参、オリーブ油、酢、塩、こしょう				
7 水	キャベツメンチカツバーガー	子供パン、豚肉、鶏肉、玉ねぎ、キャベツ、塩、こしょう、オースライス、生姜、パン粉、牛乳、薄力粉、なたねサラダ油、中濃ソース、キャベツ、きゅうり、穀物酢、米サラダ油	788	32.6	3.8	
	シェルマカロニのスープ	鶏がら、玉ねぎ、人参、小松菜、たもぎ茸、シェルマカロニ、ベーコン、米サラダ油、塩、こしょう、醤油				
8 木	麦ご飯	米、麦	705	27.6	2.7	
	肉と野菜のカレー煮	じゃが芋、人参、玉ねぎ、豚肉、さやいんげん、米サラダ油、三温糖、醤油、酒、カレー粉				
	キャベツのみそ汁	煮干し、油揚げ、キャベツ、小松菜、長ねぎ、白みそ、赤みそ				
9 金	とんこつラーメン	中華麺、米サラダ油、ごま油、豚骨、削り節、生姜、にんにく、豚肉、人参、干し椎茸、キャベツ、緑豆もやし、小松菜、長ねぎ、酒、塩、こしょう、醤油、牛乳、バター	732	25.1	2.9	
	新ごぼうの青のり揚げ	ごぼう、でん粉、なたねサラダ油、青のり、塩				
	さくらんぼ	さくらんぼ				
12 月	子ぎつね寿司	米、麦、三温糖、塩、穀物酢、鶏肉、かんぴょう、干し椎茸、人参、油揚げ、さやいんげん、醤油、酒、みりん、白ごま	769	31.5	2.9	
	あじの竜田揚げ	あじ、生姜、醤油、みりん、でん粉、なたねサラダ油				
	小松菜ともやしのおひたし	小松菜、緑豆もやし、にんじん、醤油、みりん、塩				
13 火	きな粉トースト	食パン、マーガリン、グラニュー糖、きな粉	703	28.9	3.8	
	むぎむぎスープ	にんにく、オリーブ油、セロリ、ベーコン、玉ねぎ、人参、レバー入りウインナー、塩、こしょう、三温糖、大豆、麦、大麦、ホールのマト				
	豚肉サラダ	豚肉、酒、醤油、生姜、米サラダ油、キャベツ、きゅうり、人参、ひじき、米サラダ油、塩、こしょう、穀物酢、洋からし、玉ねぎ				
14 水	チキンライス	米、麦、鶏肉、玉ねぎ、人参、青ピーマン、マッシュルーム、トマトケチャップ、塩、こしょう、米サラダ油	726	33.6	2.5	
	ホキのバジルフライ	ホキ、バジルペースト、塩、こしょう、薄力粉、パン粉、なたねサラダ油				
	カラフルサラダ	小松菜、枝豆、キャベツ、赤ピーマン、米サラダ油、醤油、上白糖、穀物酢、こしょう				
15 木	いかのペペロンチーノ	スパゲッティ、キャベツ、オリーブ油、米サラダ油、にんにく、唐辛子、玉ねぎ、小松菜、ベーコン、いか、白ワイン、塩、こしょう、醤油	701	29.2	2.8	
	ツナサラダ	ツナ、大根、キャベツ、玉ねぎ、きゅうり、人参、ノンエッグマヨネーズ、米サラダ油、穀物酢、醤油				
	ミルクティープリン	アガー、上白糖、牛乳、クリーム、紅茶				
16 金	麦ごはん	米、麦	752	34.5	2.7	
	とり天おろしソースがけ	鶏肉、酒、生姜、塩、こしょう、薄力粉、なたねサラダ油、醤油、みりん、大根				
	小松菜のじゃこ和え	小松菜、キャベツ、人参、醤油、みりん、ちりめんじゃこ、白ごま				
19 月	味噌カツ丼	米、麦、鶏肉、塩、こしょう、薄力粉、パン粉、なたねサラダ油、白みそ、八丁みそ、みりん、酒、三温糖、白ごま、練りごま、キャベツ	783	33.6	2.4	
	豆腐の五目汁	削り節、木綿豆腐、油揚げ、豚肉、大根、人参、長ねぎ、小松菜、醤油、塩				
	チンジャオロース丼	米、麦、豚肉、人参、たけのこ、青ピーマン、赤ピーマン、生姜、にんにく、米サラダ油、豆板醤、とうちみそ、酒、醤油、テンメンジャン、三温糖、塩、でん粉、白ごま				
22 木	にらのナムル	切干大根、緑豆もやし、にら、人参、醤油、上白糖、ごま油、ラー油、にんにく	712	32.0	3.0	
	かて飯	米、麦、ごぼう、人参、かんぴょう、竹輪、油揚げ、高野豆腐、糸昆布、米サラダ油、三温糖、醤油、酒、塩				
	ゼリーフライ	米サラダ油、人参、玉ねぎ、長ねぎ、塩、こしょう、じゃが芋、乾燥おから、薄力粉、パン粉、なたねサラダ油、ウスターソース、中濃ソース				
23 金	小松菜と鶏肉のごま酢和え	小松菜、緑豆もやし、人参、鶏肉、醤油、三温糖、穀物酢、白ごま	747	29.1	3.6	
	北本トマトカレー	米、麦、トマトジュース、豚肉、カレー粉、塩、こしょう、人参、玉ねぎ、じゃが芋、セロリ、にんにく、生姜、米サラダ油、トマト、ホールのマト、醤油、中濃ソース、クローブ、ジュレットチーズ、薄力粉、鶏がら				
	海藻サラダ	海藻ミックス、緑豆もやし、きゅうり、白ごま、米サラダ油、上白糖、醤油、穀物酢、塩				
26 月	冷やし肉うどん	うどん、削り節、昆布、三温糖、みりん、酒、醤油、干し椎茸、油揚げ、長ねぎ、小松菜、豚肉、米サラダ油	879	27.4	3.6	
	人参とえびのかき揚げ	玉ねぎ、人参、ごぼう、えび、薄力粉、コーンスターチ、塩、なたねサラダ油				
	枝豆	枝豆、塩				
27 火	麦ごはん	米、麦	701	31.8	3.3	
	メハルのねぎみそがけ	メハル、ごま油、長ねぎ、上白糖、みりん、白みそ				
	ピーマン炒め	ピーマン、豚肉、緑豆もやし、玉ねぎ、人参、塩、こしょう、醤油、ごま油				
28 水	かしわ汁	鶏肉、油揚げ、人参、長ねぎ、小松菜、ふなしめじ、煮干し、醤油、みりん、塩、唐辛子	709	34.9	2.4	
	しゃくし菜チャーハン	米、麦、ごま油、米サラダ油、焼豚、長ねぎ、生姜、にんにく、しゃくし菜漬け、米サラダ油、塩、こしょう、醤油				
	夏野菜の卵スープ	鶏がら、豚肉、小松菜、人参、干し椎茸、長ねぎ、豆腐、トマト、オクラ、でん粉春雨、鶏卵、酒、塩、こしょう、醤油、ごま油				
29 木	あじさいゼリー	粉寒天、上白糖、ぶどう果汁、ナタデココ、白ワイン	721	27.2	4.3	
	ツイストパン	ツイストパン				
	大豆とマカロニのミートソース煮	マカロニ、鶏がら、豚肉、にんにく、大豆、玉ねぎ、人参、トマトピューレ、トマトケチャップ、中濃ソース、醤油、三温糖、こしょう、米サラダ油				
30 金	オニオンドレッシングサラダ	キャベツ、人参、きゅうり、切干大根、米サラダ油、塩、こしょう、穀物酢、醤油、三温糖、玉ねぎ	793	29.2	3.2	
	五中ファームのフライドポテト	じゃが芋、なたねサラダ油、塩、こしょう				
*食材購入の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。			平均	744	30.6	3.1

○今月は6月12日(月)に引き落としになります。引き落とし日の前日までに、残高のご確認をよろしくお願いいたします。

○給食当番の時には、白衣の洗濯とアイロンかけのご協力をよろしくお願いいたします。

○6月20,21日は学校総合体育大会のため給食の提供はありません。ご注意ください。

今月の地場産物

鈴木農園さん:小松菜・人参・大根、

田中農園さん:玉ねぎ、キャベツ、きゅうりです。

新鮮な野菜が当日の朝届きます。感謝していただきます。

