

令和6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

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)	
3 月	きな粉トースト	食パン、マーガリン、グラニュー糖、きな粉	700	24.8	3.7	
	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、Feウイナー、塩、こしょう、三温糖、大豆、麦、大麦、ホールのトマト				
	マセドアンサラダ	じゃが芋、きゅうり、人参、ホールコーン、チーズ、オリーブオイル、米サラダ油、醤油、酢、塩、こしょう、上白糖				
4 火	ちりめんレモンふりかけご飯	米、麦、ちりめんじゃこ、かつお節、ひじき、みりん、上白糖、醤油、穀物酢、レモン	706	26.2	2.8	
	豚肉と大根の炊いたん(京都)	大根、豚肉、油揚げ、ほうれん草、削り節、だし昆布、三温糖、醤油、酒、みりん、塩				
	にゅうめん(奈良)	干し椎茸、人参、長ねぎ、鶏肉、小松菜、そうめん、醤油、塩、削り節、だし昆布				
5 水	人参とえびのかき揚げ丼	米、麦、玉ねぎ、人参、ごぼう、枝豆、えび、薄力粉、塩、なたねサラダ油、醤油、みりん、三温糖、削り節	710	23.8	1.5	
	和風サラダ	竹輪、きゅうり、緑豆もやし、人参、ホールコーン、米サラダ油、穀物酢、醤油、こしょう、白ごま				
6 木	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、小松菜、醤油、酒、みりん、白ごま	715	34.2	2.4	
	めばるの味噌マヨ焼き	めばる、ノンエッグマヨネーズ、シュレットチーズ、白みそ				
	きゅうりともやしののり和え	きゅうり、もやし、人参、醤油、酒、みりん、ごま油、のり				
7 金	麦ごはん	米、麦	730	32.0	3.3	
	チーズハンバーグ	豆腐、醤油、鶏肉、豚肉、切り干し大根、玉ねぎ、米サラダ油、パン粉、牛乳、塩、こしょう、ナツメグ、米サラダ油、にんにく、ホールトマト缶、中濃ソース、赤ワイン、トマトケチャップ、チーズ				
	コーンポテト	じゃが芋、ホールコーン、塩、こしょう				
	野菜と卵のスープ	鶏がら、米サラダ油、玉ねぎ、人参、セロリ、キャベツ、ハム、鶏卵、小松菜、白ワイン、塩、こしょう、醤油				
10 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、白ごま	700	30.8	2.0	
	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				
	五目塩きんぴら	ごぼう、人参、こんにゃく、豚肉、ごま油、醤油、塩、みりん、じゃが芋、さやいんげん、唐辛子				
11 火	さきたまライスボール	さきたまライスボール	700	25.0	2.8	
	マカロニのトマトクリーム煮	マカロニ、鶏がら、鶏肉、にんにく、玉ねぎ、人参、えび、白ワイン、あさり、牛乳、薄力粉、米サラダ油、バター、塩、トマトケチャップ、醤油、酒、豆板醤				
	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				
	冷凍みかん	冷凍みかん				
12 水	北本トマトカレー	米、麦、トマトジュース、豚肉、カレー粉、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、ホールトマト、中濃ソース、醤油、クローブ、シュレットチーズ、薄力粉、塩、鶏がら	903	28.4	3.6	
	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				
13 木	なすとツナのトマトスパゲティ	スパゲティ、塩、米サラダ油、にんにく、唐辛子、なす、なたねサラダ油、ベーコン、玉ねぎ、セロリ、人参、エリンギ、切り干し大根、ツナ、小松菜、ホールトマト缶、トマトピューレ、トマトケチャップ、こしょう、白ワイン、三温糖、中濃ソース	849	30.0	3.3	
	わかめとコーンのサラダ	わかめ、大根、キャベツ、人参、ホールコーン、三温糖、塩、こしょう、穀物酢、醤油、米サラダ油、ごま油、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				
14 金	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	742	28.8	3.3	
	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				
	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				
17 月	とんこつラーメン	中華麺、米サラダ油、ごま油、豚骨、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	3.0	
	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				
18 火	麦ごはん	米、麦	787	31.0	2.4	
	鱈のレモン風味	あじ、薄力粉、でん粉、なたねサラダ油、上白糖、醤油、レモン				
	ビーフン炒め	ビーフン、豚肉、緑豆もやし、玉ねぎ、人参、塩、こしょう、醤油、ごま油				
	ピリ辛味噌汁	煮干し、人参、ホールコーン、わかめ、豆腐、油揚げ、小松菜、白みそ、赤みそ、唐辛子				
19 水	おろしチキンカツ丼	米、麦、鶏肉、塩、こしょう、酒、薄力粉、パン粉、なたねサラダ油、大根、三温糖、みりん、醤油、酢、のり	759	27.8	2.8	
	すまし汁	削り節、わかめ、かまぼこ、長ねぎ、えのきたけ、人参、酒、塩、醤油				
24 月	しゃくし菜チャーハン	米、麦、ごま油、米サラダ油、豚肉、長ねぎ、生姜、にんにく、しゃくし菜漬け、塩、こしょう、醤油	701	31.3	4.6	
	夏野菜の中華卵スープ	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、緑豆春雨、鶏卵、酒、塩、こしょう、醤油、ごま油				
	枝豆	枝豆、塩				
25 火	シンガポールライス	米、麦、にんにく、生姜、塩、醤油、穀物酢、オスターソース、鶏がら、鶏肉、酒、長ねぎ、ごま油、上白糖、レモン、人参、大根、きゅうり、キャベツ、はちみつ	741	32.4	4.0	
	ラクサスープ	玉ねぎ、ふなしめじ、ホールトマト缶、ココナッツミルク、カレー粉、塩、こしょう、鶏がら				
	マンゴープリン	マンゴープリン				
26 水	三種の揚げパンフレンド	コッパン、なたねサラダ油、きな粉、上白糖、塩、ココア、アーモンド	725	28.3	2.7	
	肉しゃぶチーズinサラダ	豚肉、酒、チーズ、キャベツ、人参、きゅうり、ホールコーン、ブロッコリー、ごま油、醤油、三温糖、穀物酢、塩、こしょう、白ごま				
	パレンシアオレンジ	パレンシアオレンジ				
27 木	広島菜飯	米、麦、広島菜飯のもと、白ごま	834	32.9	4.2	
	鶏のから揚げ	鶏肉、酒、醤油、生姜、ごま油、でん粉、薄力粉、なたねサラダ油				
	ほうれん草とコーンのツナナムル	ほうれん草、ホールコーン、ツナ、醤油、塩、三温糖、穀物酢、ごま油				
28 金	元気汁	油揚げ、じゃが芋、玉ねぎ、人参、大根、ちりめんじゃこ、赤みそ、白みそ	701	30.8	4.8	
	冷やし肉うどん	うどん、削り節、三温糖、みりん、酒、醤油、干し椎茸、長ねぎ、小松菜、豚肉、米サラダ油				
	ちくわの磯辺揚げ	竹輪、薄力粉、塩、青のり、なたねサラダ油				
	うめときゅうりのじゃこサラダ	きゅうり、カリカリ梅、醤油、ごま油、ちりめんじゃこ				
	甘夏	甘夏				
*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	746	29.1	3.2

○今月は6月10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が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。

25~28日は3年生家庭科の春休み課題で生徒が考えた献立が登場します。クラスで発表会をして、1番食べたい給食として生徒が選んだ献立です。楽しみにしててください！

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、トマト、きゅうり
新鮮な野菜が当日の朝届きます。

