

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、オキスターソース、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。

