

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	月	五中丼	米、麦、豚肉、人参、白菜、きくらげ、たけのこ、玉ねぎ、うずら卵、にんにく、生姜、三温糖、醤油、酒、塩、こしょう、ごま油、オイスターソース、米サラダ油、でん粉、鶏がら	701	25.3	2.3
		五中サラダ	緑豆春雨、小松菜、人参、緑豆もやし、切干大根、穀物酢、ごま油、醤油、上白糖、洋からし			
2	火	かぼちゃのドリア	米、バター、かぼちゃ、玉ねぎ、鶏肉、しめじ、米サラダ油、塩、こしょう、薄力粉、牛乳、白ワイン、チーズ	737	28.1	2.6
		野菜スープ	鶏がら、バター、Feウインナー、じゃが芋、キャベツ、玉ねぎ、人参、塩、こしょう、醤油、白ワイン			
		冷凍パイナップル	冷凍パイナップル			
3	水	夏野菜のキーマカレー	米、麦、鶏肉、なす、ピーマン、トマト、玉ねぎ、人参、にんにく、生姜、鶏がら、薄力粉、米サラダ油、カレー粉、ウスターソース、醤油、はちみつ、トマトケチャップ、塩、こしょう、赤ワイン	711	30.1	3.4
		枝豆チーズ入りサラダ	キャベツ、人参、大根、枝豆、チーズ、ごま油、醤油、三温糖、穀物酢、レモン汁			
4	木	冷やし中華	中華麺、削り節、醤油、塩、三温糖、穀物酢、酒、ごま油、きゅうり、緑豆もやし、人参、ハム、鶏卵、米サラダ油	803	36.9	2.8
		とうもろこし	とうもろこし			
		パイナップルサイダーゼリー	アガー、上白糖、サイダー、パイナップル(缶)			
5	金	あなごのちらし寿司	米、麦、人参、干し椎茸、油揚げ、酒、塩、三温糖、穀物酢、あなご蒲焼、さやいんげん、白ごま	714	27.9	2.9
		七夕スープ	削り節、干し椎茸、人参、鶏肉、小松菜、星型かまぼこ、酒、みりん、塩、醤油、そうめん、にんじんうどん			
		すいか	すいか			
8	月	しらすと梅のご飯	米、麦、ちりめんじゃこ、白ごま、うめ、ひじき	750	36.1	2.8
		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			
		キャベツのレモン漬け	キャベツ、人参、塩、レモン汁			
		スタミナ汁	豚肉、じゃが芋、人参、緑豆もやし、わかめ、豆腐、長ねぎ、にんにく、白みそ、赤みそ、米サラダ油、削り節			
9	火	セルフホットドック	コッパン、トマトケチャップ、ウスターソース、Feウインナー、きゅうり、キャベツ、穀物酢、塩、こしょう、米サラダ油	826	33.8	3.9
		スープマカロニ	マカロニ、鶏がら、鶏肉、人参、玉ねぎ、マッシュルーム、米サラダ油、薄力粉、牛乳、生クリーム、塩、こしょう、白ワイン			
		五中ファームの青のりフライドポテト	じゃが芋、なたねサラダ油、塩、こしょう、青のり			
10	水	くあじゅーしいー	米、麦、昆布、豚肉、糸こんにゃく、干し椎茸、ごぼう、人参、上白糖、みりん、生姜、酒、米サラダ油、塩、醤油	728	28.1	2.6
		夏野菜の春巻き	春巻きの皮、酒、三温糖、醤油、コチュジャン、ごま油、にんにく、生姜、豚肉、たけのこ、人参、玉ねぎ、にら、にがうり、緑豆春雨、でん粉、薄力粉、なたねサラダ油			
		にんじんしりしり	人参、緑豆もやし、ツナ、鶏卵、米サラダ油、醤油、塩、こしょう			
11	木	麦ご飯	米、麦	710	30.3	2.7
		鯰の磯フライ	あじ、塩、こしょう、薄力粉、白ごま、青のり、パン粉、なたねサラダ油、中濃ソース			
		浅漬け	キャベツ、きゅうり、塩、醤油、削り節			
		もずくの味噌汁	豆腐、油揚げ、もずく、ねぎ、削り節、赤みそ、白みそ			
12	金	冷汁うどん	うどん、削り節、白みそ、酒、みりん、醤油、三温糖、白ごま、練りごま、生姜、人参、みょうが、水菜、きゅうり、長ねぎ、ツナ	786	31.6	3.7
		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、塩、こしょう、穀物酢、醤油、からし、玉ねぎ			
		桃のヨーグルトケーキ	米サラダ油、上白糖、鶏卵、ヨーグルト、薄力粉、ベーキングパウダー、桃(缶)			
16	火	タコライス	米、麦、豚肉、大豆、玉ねぎ、人参、にんにく、トマト、塩、こしょう、醤油、ウスターソース、トマトケチャップ、米サラダ油、チリパウダー、チーズ、キャベツ	887	39.5	2.6
		チキンサラダ	鶏肉、酒、塩、こしょう、ひじき、きゅうり、キャベツ、人参、ホールコーン、醤油、穀物酢、米サラダ油、上白糖			
		フローズンヨーグルト	フローズンヨーグルト			

* 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

759

31.6

2.9

6月に引き続き、2~4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。7月の献立は夏らしい献立になっています。
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！

7月5日(金)の七夕汁には、新座名物の「にんじんうどん」を使用します。ほんのりピンク色をした「にんじんうどん」を、そうめんと合わせて天の川にみたくてました。

~7月の地場産物~

鈴木農園：小松菜、人参、じゃがいも

新鮮な野菜が、当日の朝、五中に届きます。よく味わっていただきましょう。



7月の引き落としは7月10日(水)です。給食費は7月分無償化のため、給食費以外の引き落としになります。また、8月の引き落としは8月13日(火)になります。不足にならないように、口座のご確認をよろしくお願いいたします。