

令和5年度 11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	水	麦ご飯	米、麦	785	30.6	2.7	
		鶏の唐揚げチリソースがけ	鶏肉、酒、醤油、生姜、ごま油、でん粉、薄力粉、なたねサラダ油、米サラダ油、にんにく、しょうが、トウバンジャン、三温糖、トマトケチャップ、長ねぎ				
		かぶの中華風漬け	かぶ、人参、塩、醤油、ごま油、穀物酢、三温糖				
		豆腐の五目汁	削り節、豆腐、油揚げ、豚肉、大根、人参、長ねぎ、醤油、塩				
2	木	麦ご飯	米、麦	712	30.7	2.5	
		すき焼き風煮	豚肉、干し椎茸、白菜、長ねぎ、しゅんぎく、しらたき、豆腐、ちくわぶ、醤油、みりん、三温糖、酒				
		ツナとわかめのおろし和え	きゅうり、わかめ、ツナ、大根、穀物酢、三温糖、醤油				
6	月	舞茸ご飯	米、麦、醤油、酒、豚肉、人参、油揚げ、まいたけ、ひじき、米サラダ油、三温糖、みりん	705	25.4	1.9	
		ほっけのから揚げ	まほっけ、生姜、醤油、みりん、でん粉、なたねサラダ油				
		筑前煮	鶏肉、米サラダ油、人参、ごぼう、干し椎茸、たけのこ、こんにゃく、さやいんげん、三温糖、みりん、醤油、米サラダ油				
7	火	豚肉の塩だれ丼	米、麦、米サラダ油、豚肉、にんにく、生姜、長ねぎ、玉ねぎ、人参、削り節、三温糖、醤油、塩、油揚げ、でんぷん	754	28.5	2.4	
		れんこんチップスサラダ	れんこん、なたねサラダ油、キャベツ、小松菜、人参、米サラダ油、上白糖、塩、穀物酢、醤油、白ワイン				
		ヨーグルト	ヨーグルト				
8	水	ガーリックトースト	食パン、マーガリン、にんにく、パセリ	701	26.2	3.3	
		豚肉とマカロニのトマトクリームスープ	米サラダ油、豚肉、玉ねぎ、人参、じゃがいも、シェルマカロニ、大豆、鶏がら、ホールトマト缶、トマトケチャップ、赤ワイン、バター、ウスターソース、パプリカ粉、塩、三温糖、こしょう、牛乳、生クリーム				
		ミルクコーヒーゼリー	アガー、上白糖、コーヒー、牛乳、クリーム				
9	木	五穀米ご飯	米、五穀米(大麦、発芽玄米、黒米、もちぎび、赤米)	705	30.9	2.4	
		肉じゃが	豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、こんにゃく、米サラダ油、三温糖、醤油、みりん、酒				
		白菜と大根のみそ汁	煮干し、白菜、大根、わかめ、長ねぎ、赤みそ、白みそ				
10	金	味噌ラーメン	中華麺、米サラダ油、鶏がら、豚骨、生姜、にんにく、豚肉、緑豆もやし、キャベツ、人参、長ねぎ、白みそ、赤みそ、醤油、ごま油、豆板醤、酒	864	37.1	4.2	
		肉団子のもち米蒸し	もち米、豚肉、豆腐、玉ねぎ、生姜、干し椎茸、醤油、塩、ごま油、こしょう、酒、でんぷん				
		切干大根サラダ	切干大根、小松菜、緑豆もやし、白ごま、穀物酢、米サラダ油、塩、醤油、上白糖				
13	月	東松山の焼き鳥丼	米、麦、豚肉、人参、酒、塩、ごま油、生姜、にんにく、アップルソース、赤みそ、酒、三温糖、醤油、豆板醤、長ねぎ、白ごま	735	34.0	3.5	
		けんちん汁	人参、生揚げ、里芋、長ねぎ、大根、ごぼう、こんにゃく、ごま油、煮干し、醤油、塩				
		きつねうどん	削り節、だし昆布、うどん、油揚げ、三温糖、醤油、人参、長ねぎ、小松菜、鶏肉、酒、みりん、醤油、塩				
15	水	みそポテト	じゃが芋、薄力粉、でん粉、なたねサラダ油、酒、みりん、三温糖、白みそ	771	24.6	3.8	
		みかん	みかん				
		麦ご飯	米、麦				
16	木	鶏肉のねぎ塩焼き	鶏肉、塩、こしょう、長ねぎ、ごま油	710	31.3	2.6	
		ほうれん草のごま酢和え	ほうれん草、白菜、白ごま、上白糖、醤油、穀物酢				
		まゆ玉汁	鶏肉、白玉もち、人参、小松菜、大根、里芋、塩、醤油、みりん、削り節				
		小江戸カレー	米、麦、豚肉、ほうれん草、玉ねぎ、人参、さつまいも、にんにく、生姜、鳥がら、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、ガラムマサラ、塩、こしょう、赤ワイン				
17	金	カリノケールのサラダ	キャベツ、カリノケール、人参、切干大根、米サラダ油、穀物酢、醤油、塩、三温糖、玉ねぎ	802	25.5	3.2	
		マーボー大根丼	米、麦、大根、豚肉、人参、切干大根、長ねぎ、干し椎茸、にら、生姜、にんにく、赤みそ、三温糖、醤油、ラー油、豆板醤、ごま油、米サラダ油、酒、塩、でん粉				
20	月	小松菜と卵のスープ	鶏肉、人参、緑豆春雨、鶏卵、長ねぎ、小松菜、でん粉、塩、醤油、こしょう、鶏がら	737	30.1	3.8	
		りんご	りんご				
		麦ご飯	米、麦				
21	火	生揚げとキムチの炒め煮	豚肉、人参、玉ねぎ、生揚げ、キムチ、にら、緑豆もやし、米サラダ油、酒、醤油、三温糖、塩、でん粉	710	30.6	3.2	
		里芋の味噌汁	削り節、里芋、小松菜、油揚げ、長ねぎ、白みそ、赤みそ				
		ごぼうのペペロンチーノ	スパゲッティ、米サラダ油、塩、にんにく、唐辛子、オリーブ油、ベーコン、ごぼう、なたねサラダ油、塩、こしょう、醤油、白ワイン、パセリ				
22	水	ブロッコリーのフレンチサラダ	キャベツ、ブロッコリー、ホールコーン、人参、酢、上白糖、米サラダ油、塩、こしょう、洋からし	749	26.0	2.4	
		にんじんケーキ	卵、上白糖、米サラダ油、人参、薄力粉、ベーキングパウダー				
24	金	麦ご飯(十日町市魚沼産コシヒカリ)	米、麦	702	33.6	3.0	
		鮭のごま味噌焼き	鮭、塩麴、酒、ごま油、生姜、長ねぎ、白みそ、醤油、上白糖、みりん、白ごま				
		こんにゃくのきんぴら	米サラダ油、れんこん、人参、ごぼう、こんにゃく、さつまいも、酒、醤油、三温糖、唐辛子				
		すまし汁	削り節、ほうれん草、豆腐、長ねぎ、刻み麩、酒、塩、醤油				
27	月	れんこんご飯	米、麦、醤油、酒、豚肉、油揚げ、ごぼう、れんこん、人参、醤油、三温糖、みりん、米サラダ油	710	21.3	1.9	
		里芋田楽	里芋、なたねサラダ油、白みそ、練りごま、三温糖、みりん、白ごま				
		ビーフン炒め	ビーフン、ベーコン、キャベツ、玉ねぎ、人参、塩、こしょう、醤油、ごま油				
28	火	麦ご飯	米、麦	760	28.2	3.0	
		ハンバーグ照り焼きソース	豆腐、醤油、豚肉、切干大根、玉ねぎ、米サラダ油、パン粉、塩、こしょう、醤油、三温糖、みりん、酒、でん粉				
		コーンポテト	じゃが芋、ホールコーン、塩、こしょう				
		ジュリエンスープ	鶏がら、玉ねぎ、大根、人参、キャベツ、ベーコン、米サラダ油、塩、こしょう、醤油				
29	水	ひじきふりかけご飯	米、麦、ひじき、酒、醤油、しらす干し、ゆかり、白ごま	739	26.3	2.3	
		さんまの生姜煮	さんま、醤油、三温糖、生姜、酒、酢、みりん、コチュジャン				
		小松菜と大豆のチーズ和え	キャベツ、小松菜、人参、大豆、穀物酢、醤油、三温糖、ごま油、チーズ				
		みかん	みかん				
30	木	黒パン	黒パン	864	32.7	4.8	
		ミートグラタン	マカロニ、薄力粉、米サラダ油、バター、牛乳、生クリーム、塩、こしょう、白ワイン、豚肉、玉ねぎ、人参、生姜、にんにく、トマトピューレ、トマトケチャップ、ウスターソース、醤油、赤ワイン、粉チーズ				
		野菜とひよこ豆のスープ	じゃが芋、人参、玉ねぎ、かぶ、チンゲン菜、Feウインナー、ひよこ豆、塩、こしょう、鶏がら				
*食材購入の都合などで変更する場合があります。ご了承ください。				平均	748	29.1	3.0

埼玉県献立

○11月10日(金)に給食費の引き落としがあります。前日までに残高の確認をお願いいたします。
 ○今月は、**彩の国学校給食月間**です！(詳しくは裏面)地域の食材の恵みに感謝していただきましょう。

今月の地場産物は、
小松菜・かぶ・大根・長ねぎ・人参・キャベツ・ほうれん草 です。
 当日の朝、市内の農家さんから新鮮な野菜が届きます。味わって食べましょう。