

令和7年度

4月

新座市立第五中学校

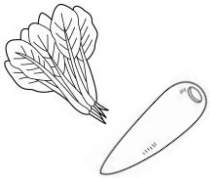
学校給食献立表

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)	
11	金		ちらし寿司	米、麦、上白糖、塩、穀物酢、鶏肉、たけのこ、かんぴょう、干し椎茸、人参、油揚げ、さやえんどう、三温糖、醤油、酒、みりん	769	30.1	2.9	
			鶏の唐揚げ	鶏肉、酒、醤油、生姜、ごま油、でん粉、薄力粉、なたねサラダ油				
			ほうれん草のごま和え	緑豆もやし、ほうれん草、人参、醤油、三温糖、赤みそ、みりん、白ごま				
14	月		ミートビーンズスパゲティ	スパゲティ、米サラダ油、豚肉、玉ねぎ、人参、生姜、にんにく、トマトケチャップ、トマトピューレ、ウスターソース、醤油、赤ワイン、塩、こしょう、薄力粉、チーズ、切干大根、大豆、鶏レバー	787	35.1	3.0	
			小松菜ツナサラダ	小松菜、キャベツ、人参、アスパラガス、醤油、穀物酢、塩、こしょう、洋からし、米サラダ油、砂糖、レモン果汁、ツナ				
15	火		ひじきご飯	米、麦、豚肉、油揚げ、芽ひじき、切干大根、人参、三温糖、醤油、大豆、こんにゃく、米サラダ油	748	33.0	2.9	
			鯖の西京味噌だれ	さわら、酒、醤油、でん粉、なたねサラダ油、西京みそ、白みそ、砂糖、みりん				
			磯の香和え	小松菜、人参、えのきだけ、醤油、みりん、のり				
16	水		塩ラーメン	中華麺、鶏がら、煮干し、米サラダ油、生姜、にんにく、豚肉、人参、干し椎茸、キャベツ、緑豆もやし、ホールコーン、小松菜、長ねぎ、酒、塩、こしょう、醤油、白ごま、ごま油	783	29.4	3.2	
			ツナぎょうざ	ぎょうざの皮、ツナ、玉ねぎ、塩、こしょう、薄力粉、なたねサラダ油				
17	木		キムチチャーハン	米、麦、ごま油、米サラダ油、にんにく、生姜、白菜キムチ、豚肉、干し椎茸、長ねぎ、にら、塩、こしょう、醤油、鶏卵	701	29.7	3.9	
			ワンタンスープ	鳥がら、鶏肉、人参、緑豆もやし、長ねぎ、小松菜、酒、塩、醤油、こしょう、ウェーブワンタン、ごま油				
			ヨーグルト	ヨーグルト				
18	金		わかめとじゃこのご飯	米、麦、炊き込みわかめ、ちりめんじゃこ	730	32.7	2.7	
			鮭の磯フライ	鮭、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				
			小松菜のごま和え	小松菜、人参、もやし、醤油、三温糖、ごま油、白ごま、赤みそ				
21	月		たけのご飯	米、麦、たけのこ、鶏肉、油揚げ、人参、さやえんどう、醤油、酒、みりん、三温糖	747	27.3	3.0	
			じゃが芋のそぼろあんかけ	じゃがいも、なたねサラダ油、豚肉、人参、玉ねぎ、醤油、みりん、三温糖、酒、でん粉、小松菜、米サラダ油				
22	火		親子うどん	うどん、削り節、鶏肉、鶏卵、人参、玉ねぎ、小松菜、きくらげ、塩、酒、みりん、醤油、でん粉	700	34.9	3.5	
			鶏肉のごまみそ和え	鶏肉、でん粉、なたねサラダ油、赤みそ、三温糖、みりん、白ごま				
23	水		鯉の照り焼き混ぜご飯	米、麦、かつお、でん粉、なたねサラダ油、みりん、三温糖、酒、生姜、醤油、白ごま	744	35.1	2.6	
			豚汁	豚肉、じゃがいも、こんにゃく、人参、大根、ごぼう、豆腐、長ねぎ、白みそ、赤みそ、酒、米サラダ油、削り節				
24	木		チキンカレー	米、麦、鶏肉、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、中濃ソース、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	761	26.3	2.9	
			海藻サラダ	海藻ミックス、ホールコーン、キャベツ、人参、小松菜、米サラダ油、穀物酢、醤油、ごま油、三温糖				
25	金		二色揚げパン	子供パン、なたねサラダ油、きな粉、上白糖、塩、ココア、グラニュー糖、上白糖、塩	754	31.5	2.4	
			肉団子スープ	鳥がら、干し椎茸、人参、キャベツ、緑豆もやし、長ねぎ、緑豆春雨、油揚げ、塩、こしょう、醤油、酒、豚肉、鶏肉、生姜、でん粉				
28	月		五目あんかけ焼きそば	中華麺、ごま油、米サラダ油、豚肉、えび、うすら卵、干し椎茸、きくらげ、キャベツ、玉ねぎ、人参、チンゲンサイ、にんにく、生姜、三温糖、酒、醤油、塩、こしょう、オイスターソース、でん粉、鶏がら	837	32.2	2.5	
			杏仁豆腐	牛乳、上白糖、粉寒天、クリーム、ラム酒、パイン缶、黄桃缶、甘夏缶、白ワイン				
30	水		キャロットピラフ	米、麦、鶏肉、マッシュルーム、玉ねぎ、人参、セロリ、ホールコーン、赤ピーマン、パセリ、塩、こしょう、白ワイン、醤油、米サラダ油、バター	703	32.5	3.0	
			鶏肉のクリームソースがけ	鶏肉、生姜、にんにく、こしょう、塩、白ワイン、米サラダ油、バター、薄力粉、牛乳、玉ねぎ、チーズ				
			ほうれん草のソテー	ほうれん草、キャベツ、人参、ベーコン、バター、塩、こしょう				
*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	751	31.5	3.0

○ 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。

★給食費納入のお願い★

給食費には、人件費、光熱費等様々な経費が発生します。保護者の皆様には、その中の食材費のみを「給食食材費」として集金し、ご協力いただいています。給食費は5300円／月です。
毎月10日の引き落としとなります。（各学年の副教材費等と一緒に引き落としになります。）
初回は、5月15日（木）に4月・5月合わせて2か月分の引き落としとなります。残高不足にご注意ください。



今月の地場産物：小松菜、ほうれん草、大根

4月是新座市内にある鈴木農園さんより、新鮮な野菜が当日の朝に届きます！