

令和7年度

9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)
3	水		ひき肉ともやしのあんかけ丼	米、麦、豚肉、生姜、にんにく、緑豆もやし、小松菜、人参、干し椎茸、トウバンジャン、醤油、上白糖、でん粉、塩、米サラダ油、ごま油、酒、塩	715	26.6	2.1
			コーンサラダ	キャベツ、きゅうり、ホールコーン、米サラダ油、塩、こしょう、穀物酢、白ワイン、上白糖			
4	木		焼肉ガーリックピラフ	米、麦、米サラダ油、にんにく、バター、玉ねぎ、人参、塩、こしょう、醤油、豚肉、酒、鶏がら	712	26.0	2.2
			ゴマドレサラダ	ホールコーン、キャベツ、人参、きゅうり、米サラダ油、醤油、三温糖、酢、塩、こしょう、ごま油、白ごま			
			カルピスゼリーポンチ	寒天、上白糖、カルピス、白ワイン、黄桃缶、バイン缶、甘夏缶			
5	金		黒ごまきな粉揚げパン	コッペパン、なたねサラダ油、きな粉、黒ごま、上白糖、塩	751	32.3	3.0
			キムチ肉団子スープ	鶏がら、干し椎茸、人参、キムチ、緑豆もやし、長ねぎ、緑豆春雨、油揚げ、塩、こしょう、醤油、酒、鶏肉、豚肉、生姜、でん粉			
			ヨーグルト和え	ヨーグルト、バイン缶、黄桃缶、甘夏缶			
8	月		マーボー茄子丼	米、麦、鶏肉、なす、なたねサラダ油、長ねぎ、人参、干し椎茸、切干大根、にんにく、生姜、米サラダ油、酒、醤油、トウバンジャン、三温糖、テンメンジャン、鳥がら、でん粉、ごま油、塩	781	30.0	2.4
			パンサンスー	きゅうり、緑豆春雨、人参、緑豆もやし、鶏卵、塩、米サラダ油、穀物酢、醤油、三温糖、ごま油、白ごま			
9	火		ハムカツバーガー	子供パン、ハム、薄力粉、パン粉、なたねサラダ油、中濃ソース、キャベツ、人参、塩、こしょう、穀物酢、米サラダ油	789	28.7	2.8
			モロヘイヤのスープ	モロヘイヤ、玉ねぎ、人参、干し椎茸、トマト、鶏卵、削り節、鶏肉、醤油、塩、でん粉			
			冷凍みかん	みかん			
10	水		豚角煮ご飯	米、麦、みりん、醤油、だし昆布、米サラダ油、豚肉、人参、干し椎茸、生姜、昆布、酒、醤油、三温糖、みりん、葉ねぎ	702	27.9	2.7
			千草焼き	鶏卵、木綿豆腐、牛乳、干し椎茸、人参、ほうれん草、豚肉、じゃがいも、米サラダ油、塩、醤油、みりん、三温糖			
			小松菜のひじき炒め	ベーコン、小松菜、ひじき、緑豆もやし、ホールコーン、塩、こしょう、米サラダ油			
11	木		サラダうどん	うどん、だし削り節、塩、オイスターソース、三温糖、みりん、長ねぎ、ハム、きゅうり、緑豆もやし、人参	704	28.9	4.6
			笹かまぼこのりごま揚げ	かまぼこ、薄力粉、青のり、白ごま、こしょう、なたねサラダ油			
			梨	梨			
12	金		麦ご飯	米、麦	701	26.1	2.7
			韓国風肉じゃが	豚肉、酒、みりん、醤油、ごま油、じゃがいも、玉ねぎ、人参、こんにゃく、キムチ、にら、酒、三温糖、みりん、コチュジャン			
			わかめとツナのナムル	わかめ、人参、緑豆もやし、きゅうり、醤油、三温糖、穀物酢、ごま油、白ごま、ツナ			
16	火		麦ごはん	米、麦	763	33.6	2.9
			チキン南蛮	鶏肉、塩、こしょう、酒、薄力粉、鶏卵、なたねサラダ油、三温糖、醤油、穀物酢、タルタルソース			
			磯の香和え	小松菜、緑豆もやし、人参、醤油、酒、みりん、のり			
17	水		ジャージャー麺	中華麺、生姜、にんにく、長ねぎ、豚肉、鶏肉、酒、赤みそ、醤油、トウバンジャン、テンメンジャン、たけのこ、人参、緑豆もやし、でん粉、ラー油、ごま油、米サラダ油	742	34.8	3.6
			じゃこと大根のサラダ	ちりめんじゃこ、大根、きゅうり、人参、醤油、穀物酢、米サラダ油、生姜、三温糖			
			巨峰	巨峰			
18	木		鯖の照り焼き混ぜご飯	米、麦、さば、醤油、酒、でん粉、なたねサラダ油、みりん、三温糖、生姜、醤油、白ごま	820	29.2	2.6
			冬瓜のそぼろあんかけ	冬瓜、米サラダ油、豚肉、生姜、人参、醤油、みりん、三温糖、酒、でん粉、さやいんげん			
			キャベツときゅうりの即席漬け	人参、きゅうり、キャベツ、生姜、塩、醤油			
19	金		きんぴらご飯	米、麦、ごぼう、人参、鶏肉、油揚げ、高野豆腐、小松菜、米サラダ油、三温糖、醤油、酒、塩、だし削り節	702	29.4	2.7
			豆腐の落とし揚げ	豆腐、鶏肉、生姜、ひじき、切干大根、人参、葉ねぎ、塩、でん粉、なたねサラダ油、だし削り節、醤油、みりん、三温糖、酒、でん粉			
			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			
22	月		チリコンカンドック	コッペパン、Feウインナー、米サラダ油、にんにく、鶏肉、ナツメグ、オールスパイス、チリパウダー、玉ねぎ、セロリ、大豆、赤ワイン、塩、こしょう、トマトピューレ、トマトケチャップ、ウスターソース、中濃ソース、醤油、シュレットチーズ	701	33.9	3.6
			冬瓜のスープ	冬瓜、緑豆春雨、豚肉、小松菜、人参、干し椎茸、しょうが、醤油、こしょう、塩、鶏がら			
			ヨーグルト	ヨーグルト			
24	水		麦ご飯	米、麦	708	28.3	1.9
			鯖の塩焼き	さば文化干し			
			べっこう煮	人参、大根、こんにゃく、豚肉、れんこん、さつま揚げ、米サラダ油、醤油、三温糖、みりん、だし削り節			
25	木		白菜と小松菜の味噌汁	だし削り節、白菜、小松菜、長ねぎ、赤みそ、白みそ	735	25.2	3.9
			スパゲッティナポリタン	スパゲティ、米サラダ油、にんにく、Feウインナー、人参、玉ねぎ、青ピーマン、マッシュルーム、トマトケチャップ、ホールトマト缶、上白糖、中濃ソース、塩、こしょう、パプリカ粉			
			ツナと野菜のさっぱりサラダ	キャベツ、きゅうり、人参、ひじき、ツナ、穀物酢、三温糖、米サラダ油、塩、こしょう、洋からし			
26	金		さつま芋蒸しパン	薄力粉、ベーキングパウダー、上白糖、塩、米サラダ油、牛乳、さつま芋	749	31.5	3.0
			鮭ちらし寿司	米、麦、三温糖、塩、穀物酢、鮭、鶏肉、干し椎茸、人参、油揚げ、きゅうり、醤油、酒、みりん、白ごま			
			冬瓜の沢煮椀	だし削り節、だし昆布、豚肉、干し椎茸、人参、長ねぎ、たけのこ、冬瓜、小松菜、塩、醤油			
29	月		ミルクティープリン	アガー、上白糖、牛乳、生クリーム、紅茶	727	25.3	3.4
			秋のカレーライス	米、麦、鶏がら、米サラダ油、薄力粉、カレー粉、生姜、にんにく、豚肉、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、えのきだけ、エリンギ、ぶなしめじ、赤ワイン、塩、こしょう、ウスターソース、中濃ソース、醤油、トマトケチャップ			
			手作り福神漬け	大根、切干大根、きゅうり、れんこん、醤油、三温糖、みりん、穀物酢、生姜	735	29.3	2.9

*食材購入の都合やなどにより、変更する場合があります。ご了承ください。

○9月10日（水）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。

今月の地場産物は 小松菜・冬瓜・じゃが芋です。
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。