

令和7年度

10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)	
2	木		カレーピラフのドリア風	米、麦、ホールコーン、玉ねぎ、米サラダ油、カレー粉、バター、こしょう、鶏肉、人参、マッシュルーム、えび、塩、鶏がら、薄力粉、バター、牛乳、生クリーム、チーズ		728	26.8	2.5	
			大根と白菜のハムサラダ	大根、白菜、塩、ハム、米サラダ油、醤油					
3	金		麦ご飯	米、麦		709	34.2	3.4	
			回鍋肉	豚肉、長ねぎ、にんにく、米サラダ油、テンメンジャン、トウバンジャン、キャベツ、青ピーマン、赤ピーマン、椎茸、塩、酒、醤油、三温糖、こしょう、でん粉					
			中華卵スープ	鶏がら、鶏肉、人参、玉ねぎ、酒、干し椎茸、塩、こしょう、醤油、でん粉、鶏卵、小松菜、長ねぎ、ごま油					
6	月		わかめご飯	米、麦、炊き込みわかめ、ちりめんじゃこ、白ごま		755	33.1	3.3	
			白身魚の紅葉焼き	メルルーサ、塩、こしょう、マヨネーズ、チーズ、人参					
			高野豆腐のごま和え	小松菜、人参、キャベツ、高野豆腐、だしけずり節、三温糖、醤油、みりん、白ごま					
			みたらし団子	白玉餅、醤油、三温糖、みりん、でん粉					
7	火		ツイストパン	ツイストパン		838	31.5	3.5	
			ポテトのチーズソース	じゃが芋、なたねサラダ油、Feウインナー、チーズ、米サラダ油、バター、薄力粉、牛乳、生クリーム、こしょう、塩、パセリ					
			ミネストローネ	鶏がら、オリーブオイル、ベーコン、にんにく、人参、玉ねぎ、セロリ、キャベツ、大豆、ホールトマト缶、トマトケチャップ、中濃ソース、醤油、三温糖、白ワイン、塩、こしょう					
8	水		マーボー丼	米、麦、豆腐、鶏肉、長ねぎ、にら、人参、干し椎茸、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		748	31.2	3.9	
			わかめと青梗菜のスープ	玉ねぎ、チンゲン菜、わかめ、かまぼこ、緑豆春雨、塩、こしょう、鶏がら、ごま油、醤油					
9	木		麦ごはん	米、麦		717	37.2	2.8	
			鶏ちゃん焼き（岐阜県）	米サラダ油、にんにく、鶏肉、豆板醤、酒、テンメンジャン、三温糖、醤油、みりん、赤みそ、玉ねぎ、キャベツ、人参、青ピーマン、ホールコーン、にら、でん粉					
			すったて汁（岐阜県）	だし煮干し、ごぼう、こんにゃく、ごま油、豚肉、人参、干し椎茸、油揚げ、大豆、白みそ、長ねぎ、小松菜					
10	金		塩焼きそば	中華麺、ごま油、米サラダ油、豚肉、にんにく、キャベツ、だけのこ、人参、青ピーマン、きくらげ、塩、醤油、こしょう、米サラダ油、レモン、オイスターソース		778	28.7	3.1	
			ごぼうサラダ	ごぼう、人参、きゅうり、キャベツ、ホールコーン、ごま油、醤油、穀物酢、三温糖、白ごま、マヨネーズ					
			ブルーベリーとりんごのケーキ	薄力粉、ベーキングパウダー、鶏卵、牛乳、りんご、ブルーベリー、上白糖、バター、レモン					
14	火		秋の香りご飯	米、麦、酒、塩、醤油、人参、ぶなしめじ、さつま芋、油揚げ、米サラダ油、三温糖、白ごま		731	35.2	2.9	
			鯉の甘辛揚げ	かつお、なたねサラダ油、三温糖、みりん、酒、醤油、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					
15	水		ジョロフライス（ガーナ共和国）	米、麦、酒、塩、トマトジュース、米サラダ油、にんにく、生姜、鶏肉、玉ねぎ、パプリカ粉、チリパウダー、カレー粉、タイム粉、オレガノ、バター		738	26.0	2.3	
			ムルキーヤ（エジプト）	鶏がら、米サラダ油、にんにく、鶏肉、玉ねぎ、塩、醤油、モロヘイヤ					
			チョコチップケーキ	薄力粉、ベーキングパウダー、卵、上白糖、バター、チョコチップ					
16	木		ギザドデポーヨ（コロンビア）	米、麦、鶏がら、米サラダ油、にんにく、生姜、鶏肉、赤ワイン、ホールトマト缶、トマトピューレ、玉ねぎ、長ねぎ、クミン、パプリカ、じゃが芋、塩、三温糖、こしょう、ウスターソース、醤油、トマトケチャップ		750	29.4	2.5	
			セビーチェ（ペルー）	いか、キャベツ、きゅうり、人参、オリーブオイル、にんにく、玉ねぎ、穀物酢、上白糖、レモン汁、塩、こしょう					
			ボンデケーショ（ブラジル）	白玉粉、塩、粉チーズ、米サラダ油、牛乳、チーズ、ベーキングパウダー					
17	金		ほうとう（山梨県）	ほうとう、だし煮干し、鶏肉、米サラダ油、人参、ごぼう、大根、かぼちゃ、ぶなしめじ、油揚げ、酒、赤みそ、白みそ、長ねぎ、小松菜、醤油、みりん、塩		794	31.9	2.9	
			こんにゃくサラダ	サラダこんにゃく、ホールコーン、海藻ミックス、緑豆もやし、玉ねぎ、にんにく、穀物酢、醤油、ごま油、三温糖、唐辛子					
			青のりビーンズ	大豆、でん粉、なたねサラダ油、塩、青のり					
20	月		照り焼きチキンドッグ	コッペパン、鶏肉、長ねぎ、たもぎたけ、ホールコーン、切干大根、米サラダ油、醤油、上白糖、みりん、でん粉、シュレットチーズ		701	34.3	3.9	
			野菜とひよこ豆のスープ	じゃが芋、人参、玉ねぎ、かぶ、Feウインナー、ひよこ豆、塩、こしょう、鶏がら					
			ヨーグルト	ヨーグルト					
21	火		さんまご飯	米、麦、さんま、生姜、酒、でん粉、なたねサラダ油、三温糖、みりん、酒、醤油、小ねぎ、白ごま		756	27.9	2.7	
			豚汁	豚肉、じゃが芋、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、だし削り節					
			かぶの即席漬け	かぶ、きゅうり、キャベツ、塩、生姜、醤油					
22	水		ガーリックパタースパゲッティ	スパゲッティ、米サラダ油、オリーブオイル、にんにく、唐辛子、Feウインナー、豚肉、玉ねぎ、ぶなしめじ、小松菜、人参、醤油、塩、こしょう、バター		731	28.8	2.6	
			スイートポテトサラダ	さつま芋、鶏肉、白ワイン、塩、こしょう、枝豆、ホールコーン、穀物酢、白ワイン、マヨネーズ					
			りんご	りんご					
23	木		麦ごはん	米、麦		706	29.4	2.6	
			豚肉とうすらの卵の煮物	米サラダ油、豚肉、生姜、三温糖、醤油、酒、人参、じゃが芋、玉ねぎ、うすら卵、黒砂糖					
			ごま味噌和え	緑豆もやし、小松菜、人参、醤油、三温糖、赤みそ、みりん、白ごま					
24	金		ビーンズドライカレー	米、麦、豚肉、大豆、玉ねぎ、人参、にんにく、生姜、塩、こしょう、赤ワイン、三温糖、醤油、ウスターソース、トマトケチャップ、米サラダ油、薄力粉、カレー粉		794	29.5	2.6	
			フレンチサラダ	キャベツ、きゅうり、ホールコーン、人参、酢、上白糖、米サラダ油、塩、こしょう、からし					
27	月		ケチャップライス	米、麦、パプリカ粉、Feウインナー、玉ねぎ、人参、青ピーマン、マッシュルーム、トマトケチャップ、塩、こしょう、サラダ油		789	32.6	3.1	
			ほうれん草のキッシュ風オムレツ	鶏卵、牛乳、生クリーム、チーズ、玉ねぎ、ツナ、ほうれん草、塩、こしょう、バター					
28	火		カラフルサラダ	小松菜、ホールコーン、キャベツ、赤ピーマン、米サラダ油、醤油、上白糖、穀物酢、こしょう		842	32.0	4.0	
			味噌ラーメン	中華麺、鶏がら、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、米サラダ油、トウバンジャン、酒、切り干し大根					
			小松菜のナムル	小松菜、人参、緑豆もやし、醤油、三温糖、穀物酢、ごま油、ラー油、白ごま、ハム					
29	水		大学芋	さつま芋、なたねサラダ油、上白糖、醤油、酒、酢、水あめ、黒ごま		745	29.1	3.2	
			麦ご飯	米、麦					
			鯖の味噌煮	さば、生姜、長ねぎ、醤油、上白糖、みりん、赤みそ、白みそ、酒、でん粉					
30	木		白菜のごま酢和え	ほうれん草、白菜、人参、白ごま、上白糖、醤油、穀物酢		806	29.4	2.8	
			すまし汁	だし削り節、わかめ、かまぼこ、長ねぎ、えのきたけ、人参、酒、塩、醤油					
			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、塩、穀物酢、のり					
31	金		実だくさん汁	だし削り節、玉ねぎ、じゃが芋、人参、えのきたけ、ほうれん草、油揚げ、白みそ、赤みそ		702	20.8	2.7	
			セサミトースト	食パン、マーガリン、グラニュー糖、白ごま					
			かぶのクリームスープ	鶏がら、米サラダ油、Feウインナー、玉ねぎ、人参、じゃが芋、かぶ、塩、こしょう、白ワイン、米サラダ油、バター、薄力粉、牛乳					
			ぶどうゼリーボンチ	ぶどうジュース、上白糖、寒天、パイン缶、ナタデココ、黄桃缶、上白糖、白ワイン					
*食材購入の都合などにより、変更する場合があります。ご了承ください。						平均	755	30.4	3.0

○10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。

今月の地場産物は **小松菜・かぶ**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。

