

令和7年度 11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)
4	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、だし削り節、三温糖、醤油、塩、油揚げ、でんぷん	723	25.9	2.3
			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			
5	水		ガーリックトースト	食パン、マーガリン、にんにく、米サラダ油、パセリ	706	25.9	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			
			サイダーゼリーボンチ	サイダー、上白糖、アガー、バイン缶、甘夏缶、黄桃缶			
6	木		舞茸ご飯	米、麦、醤油、酒、塩、鶏肉、人参、油揚げ、まいたけ、ひじき、干し椎茸、米サラダ油、三温糖、みりん	752	31.8	2.5
			ほっけのから揚げ	ほっけ一夜干し、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、三温糖、みりん、醤油			
			みかん	みかん			
7	金		麦ご飯	米、麦	771	28.5	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、生姜、 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	だし削り節、豆腐、油揚げ、大根、人参、長ねぎ、醤油、塩			
10	月		れんこんご飯	米、麦、醤油、酒、鶏肉、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、塩	748	22.7	2.0
			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、豚肉、キャベツ、玉ねぎ、人参、塩、こしょう、醤油、ごま油			
			ヨーグルト	ヨーグルト			
11	火		麦ご飯	米、麦	718	33.9	2.2
			鶏肉のねぎ塩焼き	鶏肉、塩、こしょう、長ねぎ、ごま油			
			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			
			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、だし削り節			
12	火		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	783	25.0	2.8
			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			
13	木		きつねうどん	だし削り節、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	739	24.1	3.7
			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			
			りんご	りんご			
17	月		ビビンバ	米、麦、豚肉、高野豆腐、長ねぎ、にんにく、米サラダ油、酒、三温糖、醤油、こしょう、コチュジャン、大豆もやし、 ほうれん草、人参、白ごま、ごま油、ラー油	768	29.2	3.6
			春雨わかめスープ	玉ねぎ、にら、わかめ、かまぼこ、緑豆春雨、ごま油、醤油、塩、こしょう、鶏がら			
18	火		黒パン	黒パン	849	30.9	4.3
			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、チーズ			
			野菜スープ	じゃが芋、人参、玉ねぎ、かぶ、小松菜、Feウインナー、塩、こしょう、鶏がら			
			ヨーグルト	ヨーグルト			
19	水		麦ご飯	米、麦	735	29.3	3.2
			さばの香味焼き	さば、三温糖、にんにく、生姜、ごま油、醤油、酒、塩			
			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、さつま揚げ、酒、醤油、三温糖、白ごま、唐辛子			
20	木		生揚げの味噌汁	長ねぎ、生揚げ、小松菜、白菜、だし煮干し、白みそ、赤みそ	705	30.4	2.6
			麦ご飯	米、麦			
			すき焼き風煮	豚肉、干し椎茸、白菜、長ねぎ、春菊、しらたき、豆腐、ちくわぶ、醤油、みりん、三温糖、酒			
21	金		ツナとわかめのおろし和え	きゅうり、小松菜、人参、わかめ、ツナ、大根、穀物酢、三温糖、醤油	809	32.9	3.9
			塩ラーメン	中華麺、鶏がら、だし煮干し、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、ごま油			
			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、でん粉			
25	火		切干大根のサラダ	切干大根、ほうれん草、緑豆もやし、白ごま、穀物酢、米サラダ油、塩、醤油、上白糖	714	30.3	3.5
			麦ご飯	米、麦			
			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			
26	水		コーンポテト	じゃが芋、ホールコーン、塩、こしょう	756	27.9	2.6
			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			
			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			
27	木		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	727	23.2	2.3
			きな粉カップケーキ	薄力粉、きな粉、ベーキングパウダー、鶏卵、上白糖、牛乳、バター			
			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			
28	金		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	710	30.6	3.2
			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			
28	金		麦ご飯	米、麦	710	30.6	3.2
			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			
28	金		里芋の味噌汁	だし削り節、里芋、小松菜、油揚げ、長ねぎ、白みそ、赤みそ	748	28.4	3.0

*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。

○11月10日（月）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すよう。

今月の地場産物は、
小松菜・大根・長ねぎ・白菜・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。