


令和8年度 6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)	
1	月	 醤油ラーメン	豚骨、鶏がら、米サラダ油、しょうが、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	711	25.3	2.7	
		 ごぼうの青のり揚げ	ごぼう、でん粉、なたねサラダ油、青のり、塩				
		甘夏	甘夏				
2	火	 パプリカライスのドリア風	米、麦、Feウインナー、玉ねぎ、米サラダ油、パプリカ粉、塩、こしょう、鶏肉、人参、マッシュルーム、えび、鶏がら、薄力粉、バター、牛乳、生クリーム、チーズ	783	27.6	2.5	
		 おかひじきのサラダ	きゅうり、キャベツ、おかひじき、人参、ちくわ、米サラダ油、穀物酢、塩、こしょう、白ごま				
3	水	 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	758	30.6	2.5	
		 肉団子スープ	鶏がら、干し椎茸、人参、キャベツ、緑豆もやし、長ねぎ、油揚げ、塩、こしょう、醤油、酒、鶏肉、豚肉、生姜、でん粉				
		 ヨーグルトフルーツ	ヨーグルト、パイン缶、りんご缶、甘夏缶				
4	木	 かみかみ大豆ご飯	米、麦、ちりめんじゃこ、冷凍大豆、でん粉、なたねサラダ油、三温糖、醤油、みりん、白ごま	738	30.9	1.7	
		 いかの更紗揚げ	いか、生姜、醤油、みりん、でん粉、カレー粉、なたねサラダ油				
		 五目塩きんぴら	ごぼう、人参、こんにゃく、豚肉、ごま油、醤油、塩、みりん、じゃが芋、さやいんげん、唐辛子				
		 冷凍みかん	冷凍みかん				
5	金	 ちりめんレモンふりかけごはん	米、麦、ちりめんじゃこ、かつお節、ひじき、みりん、上白糖、醤油、穀物酢、レモン汁	708	25.3	2.7	
		 豚肉と大根の炊いたん	大根、豚肉、油揚げ、小松菜、三温糖、醤油、酒、みりん、塩、だしけすり節				
		 にゅうめん	干し椎茸、人参、長ねぎ、鶏肉、小松菜、そうめん、塩、だしけすり節				
8	月	 竹輪と新ごぼうのごまだれ丼	米、麦、ちくわ、鶏肉、ごぼう、でん粉、なたねサラダ油、三温糖、みりん、酒、醤油、生姜、白ごま	717	28.1	2.3	
		 もやしと小松菜の辛子和え	緑豆もやし、小松菜、かまぼこ、醤油、ごま油、三温糖、洋からし				
9	火	 大根とツナのスパゲティ	スパゲティ、オリーブオイル、大根、ツナ、穀物酢、三温糖、塩、醤油、のり	823	34.4	3.9	
		 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				
		 ココアチーズ蒸しパン	薄力粉、ベーキングパウダー、ココア、チーズ、上白糖、米サラダ油、牛乳				
10	木	 手作り焼きカレーパン	子供パン、米サラダ油、にんにく、玉ねぎ、人参、豚肉、塩、カレー粉、中濃ソース、ウスターソース、薄力粉、牛乳、パン粉	752	28.9	3.8	
		 むぎむぎスープ	にんにく、オリーブオイル、セロリ、ベーコン、玉ねぎ、人参、Feウインナー、塩、こしょう、三温糖、大豆、麦、大麦、ホールトマト				
		 玉ねぎドレッシングサラダ	キャベツ、人参、きゅうり、米サラダ油、穀物酢、醤油、三温糖、生姜、玉ねぎ				
11	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、鶏がら、にんにく、豚肉、酒	803	25.6	2.2	
		 ゴマドレサラダ	ホールコーン、キャベツ、にんじん、きゅうり、米サラダ油、醤油、三温糖、穀物酢、塩、こしょう、ごま油、白ごま				
		 牛乳寒天ポンチ	牛乳、上白糖、寒天、生クリーム、パイン缶、黄桃缶、甘夏缶、上白糖、白ワイン				
12	金	 しらすと梅のふりかけご飯	米、麦、しらす、白ごま、梅、ひじき	728	32.5	3.2	
		 鱈の磯フライ	あじ、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				
		 小松菜のひじき炒め	ベーコン、小松菜、緑豆もやし、塩、こしょう、米サラダ油				
		ピリ辛味噌汁	煮干し、人参、ホールコーン、わかめ、豆腐、油揚げ、白みそ、赤みそ、唐辛子				
15	月	ボロネーゼ	スパゲティ、オリーブオイル、にんにく、玉ねぎ、人参、牛肉、豚肉、赤ワイン、塩、こしょう、ホールトマト缶、トマトケチャップ、中濃ソース、ウスターソース、醤油	751	31.0	2.9	
		パリパリサラダ	ワンタンの皮、なたねサラダ油、キャベツ、きゅうり、人参、オリーブオイル、上白糖、塩、穀物酢、白ワイン				
		のり塩ポテト	じゃが芋、なたねサラダ油、塩、青のり				
16	火	マルゲリータピザ風トースト	食パン、玉ねぎ、青ピーマン、Feウインナー、にんにく、オリーブオイル、醤油、上白糖、トマトケチャップ、シュレットチーズ	713	31.8	3.9	
		枝豆アリオアリオ	枝豆、にんにく、オリーブオイル、塩、こしょう				
		ミネストローネ	鶏がら、オリーブオイル、ベーコン、人参、玉ねぎ、キャベツ、じゃが芋、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				
17	水	かて飯	米、麦、ごぼう、人参、かんぴょう、竹輪、油揚げ、高野豆腐、糸昆布、米サラダ油、三温糖、醤油、酒、塩	724	26.6	3.0	
		ゼリーフライ	米サラダ油、人参、玉ねぎ、長ねぎ、塩、こしょう、じゃが芋、乾燥おから、薄力粉、パン粉、なたねサラダ油、ウスターソース、中濃ソース				
		小松菜と鶏肉のごま酢和え	小松菜、緑豆もやし、人参、鶏肉、酒、醤油、三温糖、穀物酢、白ごま				
18	木	しゃくし菜チャーハン	米、麦、ごま油、豚肉、長ねぎ、生姜、にんにく、しゃくし菜漬け、米サラダ油、塩、こしょう、醤油	723	27.4	2.9	
		夏野菜の中華卵スープ	鶏がら、豚肉、小松菜、人参、干し椎茸、長ねぎ、豆腐、トマト、オクラ、緑豆春雨、鶏卵、酒、塩、こしょう、醤油、ごま油、でん粉				
		あじさいゼリー	寒天、上白糖、ぶどうジュース、ナタデココ、白ワイン				
19	金	北本トマトカレー	米、麦、トマトジュース、豚肉、豚レバー、カレー粉、こしょう、人参、玉ねぎ、じゃが芋、セロリ、にんにく、生姜、米サラダ油、トマト、ホールトマト缶、中濃ソース、醤油、クローブ、シュレットチーズ、薄力粉、塩、鶏がら	919	30.6	3.5	
		海藻サラダ	海藻ミックス、緑豆もやし、きゅうり、白ごま、米サラダ油、上白糖、醤油、穀物酢、塩				
22	月	ロコモコ丼	米、麦、豆腐、醤油、牛肉、豚肉、玉ねぎ、米サラダ油、パン粉、牛乳、塩、こしょう、三温糖、中濃ソース、赤ワイン、トマトケチャップ、バター、卵、プロックリー	829	37.6	3.1	
		ポーチューギービーンズスープ	鶏がら、Feウインナー、キャベツ、大豆、ホールトマト缶、塩、こしょう				
		パインヨーグルト	ヨーグルト、パイン缶				
23	火	冷やし塩しもうどん	うどん、鶏がら、だしけすり節、塩、醤油、ごま油、わかめ、きゅうり、鶏肉、レモン	700	33.3	3.3	
		ちくわの磯辺揚げ (カレー風味)	ちくわ、薄力粉、青のり、カレー粉、なたねサラダ油				
		モロヘイヤのごま和え	緑豆もやし、モロヘイヤ、醤油、上白糖、白ごま				
24	水	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	785	30.3	2.5	
		実だくさん汁	だしけすり節、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				
29	月	チンジャオロース丼	米、麦、豚肉、人参、たけのこ、青ピーマン、赤ピーマン、生姜、にんにく、米サラダ油、豆板醤、酒、醤油、テンメンジャン、三温糖、塩、でん粉、白ごま	701	32.3	2.0	
		にらのナムル	切り干し大根、緑豆もやし、にら、人参、醤油、上白糖、ごま油、ラー油、にんにく				
30	火	子ぎつね寿司	米、麦、三温糖、塩、穀物酢、鶏肉、かんぴょう、干し椎茸、人参、油揚げ、小松菜、醤油、酒、みりん、白ごま	752	35.3	2.5	
		ほきの味噌マヨ焼き	ほき、ノンエッグマヨネーズ、シュレットチーズ、白みそ				
		きゅうりともやしののり和え	きゅうり、もやし、人参、醤油、酒、みりん、ごま油、のり				
*食材購入の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。				平均	756	30.3	2.9

4~10日は、歯と口の健康習慣

3-5 生徒献立

3-1 生徒献立

埼玉県 献立

埼玉県 献立

埼玉県 献立

3-7 生徒献立

3-6 生徒献立

○今月は6月10日(水)に引き落としになります。引き落とし日の前日までに、残高のご確認をよろしくお願いいたします。  
○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。  
○6月25,26日は学校総合体育大会のため給食の提供はありません。ご注意ください

今月は3年生家庭科の春休み課題で生徒が考えた献立が登場します。クラスで発表会をして、1番食いたい給食として生徒が選んだ献立です。楽しみにしていてください!

今月の地場産物  
鈴木農園さん:小松菜、人参、大根  
新鮮な野菜が当日の朝届きます。

