

令和8年度

7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	水	 飲む ヨーグルト	五中丼	開校記念日 献立	米、麦、豚肉、人参、白菜、きくらげ、たけのこ、玉ねぎ、うすら卵、にんにく、生姜、三温糖、醤油、酒、塩、こしょう、ごま油、オイスターソース、米サラダ油、でん粉、鶏がら	701	27.1	2.3
			五中サラダ		緑豆春雨、小松菜、人参、緑豆もやし、切干大根、穀物酢、ごま油、醤油、上白糖、洋からし			
2	木	 牛乳	くあじゅーしいー	沖縄献立	米、麦、昆布、豚肉、糸こんにゃく、干し椎茸、ごぼう、人参、上白糖、みりん、生姜、酒、米サラダ油、塩、醤油	752	26.4	2.6
			夏野菜の春巻き		春巻きの皮、酒、三温糖、醤油、コチュジャン、ごま油、にんにく、生姜、豚肉、たけのこ、人参、玉ねぎ、にら、にがうり、なす、緑豆春雨、でん粉、薄力粉、なたねサラダ油			
			にんじんしりしり		人参、緑豆もやし、ツナ、鶏卵、米サラダ油、醤油、塩、こしょう			
			冷凍みかん		みかん			
3	金	 牛乳	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	776	38.9	2.4	
			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、緑豆春雨、油揚げ、塩、こしょう、醤油、酒、鶏肉、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				
6	月	 牛乳	タコライス	沖縄献立	米、麦、豚肉、鶏肉、大豆、玉ねぎ、人参、にんにく、トマト、塩、こしょう、醤油、ウスターソース、トマトケチャップ、米サラダ油、チリパウダー、チーズ、キャベツ	729	31.7	2.5
			豚肉サラダ		豚肉、酒、醤油、生姜、米サラダ油、キャベツ、ひじき、きゅうり、人参、ひじき、塩、こしょう、穀物酢、洋からし、玉ねぎ			
7	火	 牛乳	ちらし寿司	七夕献立	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、醤油、酒、みりん、きゅうり、星型かまぼこ	703	26.6	3.4
			セタスープ		だし削り節、干し椎茸、人参、鶏肉、オクラ、酒、みりん、塩、醤油、そうめん、にんじんのどん			
			桃のヨーグルトケーキ		米サラダ油、上白糖、鶏卵、ヨーグルト、薄力粉、ベーキングパウダー、白桃缶			
8	水	 牛乳	塩昆布ふりかけご飯	米、麦、ちりめんじゃこ、白ごま、かつお節、塩昆布、穀物酢、みりん、醤油、上白糖	745	36.6	2.7	
			とり天おろしソースがけ	鶏肉、酒、生姜、こしょう、薄力粉、なたねサラダ油、醤油、みりん、大根				
			きゅうりとキャベツのオイル漬け	きゅうり、キャベツ、醤油、穀物酢、三温糖、米サラダ油、塩、ラー油				
			スタミナ汁	豚肉、じゃが芋、人参、緑豆もやし、わかめ、豆腐、長ねぎ、にんにく、白みそ、赤みそ、米サラダ油、だし削り節				
9	木	 牛乳	ミートソースめん	ソフト麺、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、米サラダ油、バター	896	29.4	3.1	
			サイコロサラダ	じゃが芋、人参、さつま芋、きゅうり、マヨネーズ				
			フルーツクリームあえ	ホイップクリーム、パイン缶、黄桃缶、甘夏缶				
10	金	 牛乳	チキンライス	米、麦、パプリカパウダー、鶏肉、玉ねぎ、人参、青ピーマン、トマトケチャップ、塩、こしょう、米サラダ油	730	29.5	3.3	
			オムレツ	米サラダ油、鶏卵、牛乳、塩、こしょう、三温糖、トマトケチャップ				
			野菜スープ	じゃが芋、人参、玉ねぎ、キャベツ、塩、こしょう、鶏がら				
			フルーツソーダゼリー	アガー、上白糖、サイダー、パイン缶、さくらんぼ				
13	月	 牛乳	地中海風トマトリゾット	米、押し麦、もち麦、鶏肉、トマトジュース、鶏がら、人参、赤ピーマン、ブロッコリー、玉ねぎ、ぶなしめじ、オリーブオイル、にんにく、トマトケチャップ、塩、こしょう、粉チーズ	673	26.3	2.7	
			ニース風サラダ	鶏卵、米サラダ油、キャベツ、ツナ、きゅうり、じゃが芋、塩、こしょう、マヨネーズ、オリーブオイル、パプリカパウダー、ガーリックパウダー				
			フローズンレモンヨーグルト	フローズンレモンヨーグルト				
14	火	 牛乳	チンジャオロース麺	中華麺、豚肉、人参、たけのこ、青ピーマン、生姜、にんにく、米サラダ油、豆板醤、酒、醤油、赤みそ、オイスターソース、トマトケチャップ、ごま油、三温糖、でん粉、ごま油	702	31.9	3.0	
			こんにゃくサラダ	こんにゃく、きゅうり、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、一味唐辛子				
			とうもろこし	とうもろこし				
15	水	 牛乳	夏野菜のドライカレー	米、麦、カレー粉、米サラダ油、鶏肉、玉ねぎ、にんじん、かぼちゃ、なす、なたねサラダ油、青ピーマン、トマト、にんにく、しょうが、塩、こしょう、オールスパイス、赤ワイン、醤油、ウスターソース、中濃ソース、トマトケチャップ、薄力粉	824	38.3	3.1	
			枝豆チーズサラダ	キャベツ、人参、きゅうり、枝豆、チーズ、ごま油、醤油、三温糖、穀物酢、レモン汁				
＊ 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	748	30.4	2.8

7月の引き落としは7月10日(金)です。
また、8月の引き落としは8月10日(月)になります。
不足にならないように、口座のご確認をよろしくお願いいたします。

7月7日(火)のセタ汁には、新座名物の「にんじんうどん」を使用します。ほんのリピンク色をした「にんじんうどん」を、そうめんと合わせて天の川にみたてました。

～7月の地場産物～

鈴木農園：小松菜、人参

新鮮な野菜が、当日の朝、五中に届きます。
よく味わっていただきましょう。

