

令和8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)	
1	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、塩、鶏がら、薄力粉、バター、牛乳、生クリーム、チーズ	706	26.0	2.4	
			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				
2	金		小松菜飯	米、麦、小松菜、米サラダ油、塩、白ごま	700	30.4	3.1	
			豆腐の鶏そぼろ煮	米サラダ油、鶏肉、人参、豆腐、玉ねぎ、こんにゃく、醤油、みりん、三温糖、清酒、だしけずり節、でん粉				
			かぶとツナの和え物	かぶ、白菜、人参、ツナ、醤油、ごま油、穀物酢、三温糖				
5	月		鶏ねぎごぼう丼	米、麦、鶏肉、でん粉、なたねサラダ油、長ねぎ、高野豆腐、醤油、三温糖、みりん、酒、唐辛子	794	36.8	2.7	
			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				
8	木		麦ご飯	米、麦	698	28.5	2.8	
			肉と野菜のカレー煮	じゃが芋、人参、玉ねぎ、豚肉、小松菜、米サラダ油、三温糖、醤油、酒、カレー粉				
			かきたま汁	だしけずり節、鶏肉、玉ねぎ、人参、わかめ、酒、醤油、塩、でん粉、鶏卵				
9	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、人参、小松菜、ピーマン、塩、醤油、こしょう、レモン、オイスターソース	760	28.2	2.5	
			ごぼうサラダ 目の愛護デー	ごぼう、人参、小松菜、キャベツ、ホールコーン、ごま油、醤油、穀物酢、三温糖、白ごま、ノンエッグマヨネーズ				
			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				
13	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、鶏肉、米サラダ油、三温糖	715	35.6	2.8	
			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、鶏肉、キャベツ、玉ねぎ、人参、塩、こしょう、醤油、ごま油				
14	水		スタミナ丼	米、麦、米サラダ油、生姜、にんにく、豚肉、酒、人参、玉ねぎ、トウバンジャン、テンメンジャン、醤油、三温糖、塩、でん粉、小松菜	700	31.7	2.9	
			高野豆腐のごま和え	小松菜、人参、キャベツ、高野豆腐、三温糖、醤油、みりん、醤油、白ごま				
15	木		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	774	29.1	2.9	
			こんにゃくサラダ 山梨県献立	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				
16	金		麦ごはん	米、麦	715	37.1	2.8	
			鶏ちゃん焼き（岐阜県） 岐阜県献立	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				
19	月		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、白ごま	754	27.8	2.7	
			冬瓜入り豚汁	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	かぶ、きゅうり、キャベツ、塩、生姜、醤油				
20	火		鶏ちゃんうどん	うどん、だしけずり節、だし昆布、米サラダ油、しょうが、にんにく、鶏肉、酒、キャベツ、人参、干し椎茸、かまぼこ、油揚げ、長ねぎ、醤油、こしょう	714	31.1	3.2	
			白菜のごま酢和え	小松菜、白菜、人参、白ごま、上白糖、醤油、穀物酢				
			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				
21	水		麦ごはん	米、麦	683	30.6	2.5	
			鶏肉とうすらの卵の煮物	米サラダ油、鶏肉、生姜、人参、じゃが芋、玉ねぎ、うすら卵、酒、三温糖、醤油				
			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				
22	木		黒パン	黒パン	829	29.5	3.1	
			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、バセリ				
			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				
23	金		秋なすのドライカレー	米、麦、米サラダ油、にんにく、生姜、鶏肉、赤ワイン、豚レバーチップ、玉ねぎ、人参、なす、ごぼう、トマトジュース、トマトケチャップ、トマトピューレ、塩、こしょう、オールスパイス、三温糖、醤油、ウスターソース、中濃ソース、小麦粉、カレー粉	713	28.3	2.4	
			フレンチサラダ	キャベツ、小松菜、ホールコーン、人参、穀物酢、上白糖、米サラダ油、塩、こしょう、からし				
26	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、トマトケチャップ、塩、こしょう、米サラダ油	843	34.3	3.2	
			ほうれん草のキッシュ風オムレツ	鶏卵、牛乳、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				
			カラフルサラダ	小松菜、ホールコーン、キャベツ、人参、米サラダ油、醤油、上白糖、穀物酢、こしょう				
			ヨーグルト	ヨーグルト				
27	火		味噌ラーメン	中華麺、鶏がら、豚骨、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	821	29.1	3.7	
			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				
			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				
28	水		麦ご飯	米、麦	733	28.9	3.0	
			鯖の味噌煮	さば、生姜、長ねぎ、醤油、上白糖、みりん、赤みそ、酒、でん粉				
			小松菜のおひたし	緑豆もやし、小松菜、人参、醤油、上白糖、酒				
			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				
29	木		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	707	32.2	3.2	
			わかめと小松菜のスープ	玉ねぎ、小松菜、わかめ、かまぼこ、緑豆春雨、ごま油、醤油、塩、こしょう、鶏がら				
30	金		ココアトースト	食パン、マーガリン、グラニュー糖、ココア	720	26.6	2.4	
			秋味シチュー	鶏がら、米サラダ油、鶏肉、白ワイン、玉ねぎ、人参、さつま芋、エリンギ、しめじ、塩、こしょう、小麦粉、牛乳、クリーム				
			ぶどうゼリーボンチ	ぶどうジュース、上白糖、寒天、バイン缶、みかん缶、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	741	30.6	2.9

*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。

○10月13日（火）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。

今日の地場産物は **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。

