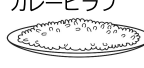


令和6年 5月 こんだて表

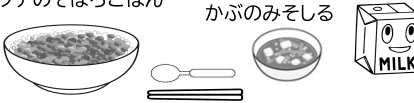
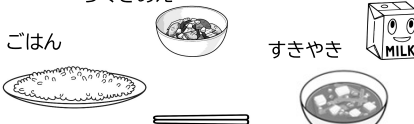
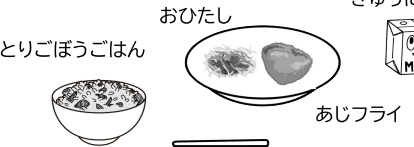
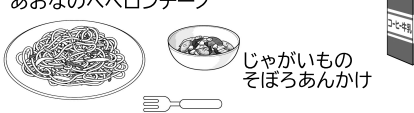
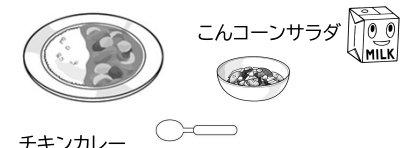
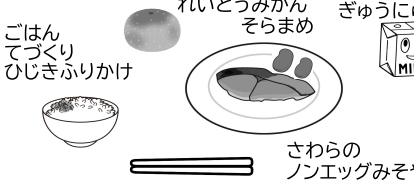
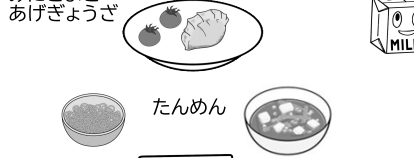
新座市立新座小学校

給食費引落日 5月7日(火)

日付	こんだて名	主 な 材 料				栄養価	
		エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える	調味料 他		
1 (水)	ミルクグリーン ティあげぱん  ヨーグルト  ポトフ  ぎゅうにゅう 	牛乳 ミルクグリーン ティ揚げパン ポトフ ヨーグルト	ゴッパパン 菜種油 砂糖 じゃがいも	牛乳 スキムミルク 鶏肉 レバー入り ウインナー ヨーグルト	抹茶 (鶏がらだし) 酒 塩 こしょう しょう ゆ	熱量 626 kcal 蛋白質 26.0 g	
2 (木)	りんごゼリー  ちゅうかおこわ  ぎゅうにゅう  にくだんごスープ 	牛乳 中華おこわ 肉団子スープ りんごゼリー	米 もち米 米油 ごま油 片栗粉 ごま油 春雨 砂糖	牛乳 豚肉 豚肉 アガー りんごジュース	(昆布・かつおだし) 酒 塩 しょうゆ みりん (かつお・昆布だし) 酒 塩 こしょう しょうゆ	熱量 607 kcal 蛋白質 23.5 g	
7 (火)	かつおごはん  れいとうみかん とんじる  ぎゅうにゅう 	牛乳 鯉ご飯 豚汁 冷凍みかん	米 麦 ごま 菜種油 砂糖 片栗粉 米油 じゃがいも	牛乳 かつお 豚肉 豆腐 油揚げ みかん	しょうが ごぼう にんじん こん にゃく 大根 長ね ぎ 小松菜	熱量 611 kcal 蛋白質 24.7 g	
8 (水)	あつあげいり ホイコーロー  ごはん  ぎゅうにゅう  はるさめサラダ 	牛乳 ごはん 厚揚げ入り回鍋肉 春雨サラダ	米 米油 砂糖 片栗粉 ごま ごま油 ワンタン皮	牛乳 豚肉 鶏肉	にんにく しょうが 人参 キャベツ 玉ねぎ もやし 人参 チンゲン菜	熱量 594 kcal 蛋白質 22.6 g	
9 (木)	ソイどん  すましじる  ぎゅうにゅう 	牛乳 ソイ丼 すまし汁	米 麦 米油 砂糖	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆 わかめ 豆腐 かまぼこ	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 小松菜 たけのこ 長ね ぎ えのきたけ	熱量 616 kcal 蛋白質 28.5 g	
10 (金)	おひたし  しろみぎかなの あまからあげ  ごはん  ぎゅうにゅう  みそしる 	牛乳 ごはん 白身魚の 甘辛揚げ おひたし みそ汁	米 砂糖 片栗粉 菜種 油 じゃがいも 砂糖 ごま油	牛乳 ホキ 豆腐	しょうが 小松菜 もやし えの きたけ 大根 人参 長ね ぎ 小松菜	熱量 637 kcal 蛋白質 24.9 g	
13 (月)	ナポリタンスパゲティ  コーンポテト  ぎゅうにゅう 	牛乳 ナポリタン スパゲティ コーンポテト	スパゲティ 米油 砂糖 オリーブ油 じゃがいも 米油	牛乳 チキンハム 鶏肉 粉チー ーズ レバー入りウインナー	にんにく 玉ねぎ 人参 ピーマン マッシュルーム パセリ とうもろこし	熱量 586 kcal 蛋白質 26.1 g	
14 (火)	はなまめケーキ  カレーピラフ  ミネストローネ  ぎゅうにゅう 	牛乳 カレーピラフ ミネストローネ 花豆ケーキ	米 麦 米油 オリーブ油 砂糖 小麦粉 砂糖 米油	牛乳 レバーウイン ナー 鶏肉 大豆 豆乳 白花生	玉ねぎ 人参 マッ シュルーム とうも ろこし ピーマン にんにく セロリ 玉 ねぎ 人参 キャベツ トマト	熱量 623 kcal 蛋白質 22.9 g	
15 (水)	カルピスゼリー みかんいり  ぎゅうにゅう  ごもくきんぴら さばのぶんかばし  わかめゆかりごはん 	牛乳 わかめゆかりごはん さばの文化干し 五目金平	米 麦 ごま ごま油 砂糖 砂糖 カルピス	牛乳 わかめ さば さつまあげ ゼラチン	ゆかり 酒 ごぼう こんにゃく さやいんげん 人参 寒天 みかん缶	熱量 641 kcal 蛋白質 22.9 g	
16 (木)	はりはりサラダ  ごはん  ぎゅうにゅう  ジャーチャントウフ 	牛乳 ごはん 家常豆腐 はりはりサラダ	米 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 砂糖	牛乳 豚肉 生揚げ	人参 しょうが にんにく 長ね ぎ 干しいたけ ほう れん草 きゅうり 人参 もやし	みそ トウバンジャン しょうゆ テンメンジャ ン オイスターソース うすくちしょうゆ 酢 塩	熱量 639 kcal 蛋白質 30.0 g

令和6年 5月 こんだて表

新座市立新座小学校

日付	こんだて名	主 な 材 料				栄養価
		エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える	調味料 他	
17 (金)	しらたまポンチ  ぎゅうにゅう とんこつラーメン	牛乳 豚骨 ラーメン 白玉ポンチ	中華麺 ごま油 米油 パター ごま 砂糖 白玉団子	牛乳 豚肉 牛乳	にんにく 長ねぎ しょうが 人参 干しいたけ もやし 小ねぎ キャベツ パイナップル缶 みかん缶 りんご缶 白ワイン	熱量 626 kcal 蛋白質 20.9 g
21 (火)	ミックスゼリー  ぎゅうにゅう にくうどん みそポテト	牛乳 肉うどん みそポテト ミックスゼリー	うどん 米油 じゃがいも 小麦粉 片栗粉 菜種油 砂糖 砂糖	牛乳 豚肉 油揚げ 鶏卵	ごぼう 干しいたけ 人参 玉ねぎ 長ねぎ 小松菜 酒 みりん 西京みそ 白ワイン	熱量 639 kcal 蛋白質 24.0 g
22 (水)	ツナのそぼろごはん  ぎゅうにゅう かぶのみそ汁	牛乳 ツナそぼろごはん かぶのみそ汁	米 麦 米油 砂糖 油揚げ	牛乳 ツナ 鶏卵	しょうが 人参 玉ねぎ しょうゆ みりん 酒 かぶ かぶの葉 長ねぎ (煮干しだし) 酒 みそ	熱量 636 kcal 蛋白質 27.2 g
23 (木)	ちくさあえ  ぎゅうにゅう ごはん すき焼き	牛乳 ごはん すき焼き 干草和え	米 米油 砂糖 砂糖	牛乳 豚肉 豆腐 かつおぶし	ごんにゃく 玉ねぎ 人参 えのきたけ 白菜 長ねぎ 人参 もやし 小松菜 酒 みりん 塩 しょうゆ しょうゆ みりん	熱量 593 kcal 蛋白質 29.9 g
24 (金)	とりごぼうごはん  ぎゅうにゅう おひたし あじフライ	牛乳 鶏ごぼうごはん あじフライ おひたし	米 米油 砂糖 パン粉 小麦粉 菜種油 砂糖	牛乳 鶏肉 鰯	ごぼう 人参 干しいたけ ほうれん草 もやし 人参 しょうゆ みりん 酒	熱量 590 kcal 蛋白質 30.8 g
27 (月)	あおなのペペロンチーノ  ぎゅうにゅう じゃがいものそぼろあんかけ	コーヒーミルク 青菜のペペロンチーノ じゃがいものそぼろあんかけ	スパゲティ 米油 オリーブ油 じゃがいも 菜種油 米油 砂糖 片栗粉	コーヒーミルク ベーコン 豚肉 鶏肉	にんにく 唐辛子 玉ねぎ 小松菜 しょうが 玉ねぎ さやいんげん 塩 白ワイン こしょう しょうゆ 酒 みりん しょうゆ	熱量 608 kcal 蛋白質 27.0 g
28 (火)	ちくわとごぼうのごまだれどん  ぎゅうにゅう チキンサラダ	牛乳 竹輪とごぼうのごまだれ丼 チキンサラダ	米 麦 片栗粉 菜種油 砂糖 ごま 砂糖 米油 ごま	牛乳 竹輪 鶏肉	ごぼう しょうが きゅうり キャベツ 人参 みりん 酒 しょうゆ 塩 こしょう 酒 しょうゆ 酢	熱量 630 kcal 蛋白質 23.1 g
29 (水)	こんコーンサラダ  ぎゅうにゅう チキンカレー	牛乳 チキンカレー こんコーンサラダ	米 麦 米油 小麦粉 じゃがいも ごま油 米油	牛乳 鶏肉 鶏肉	人参 玉ねぎ にんにく しょうが アップルソース ごんにゃく キャベツ 人参 とうもろこし 酒 しょうゆ 辛子 酢 みそ	熱量 662 kcal 蛋白質 22.6 g
30 (木)	ごはん てづくり ひじきふりかけ  ぎゅうにゅう れいとうみかん そらまめ さわらのノンエッグみそやき	牛乳 ご飯 手作りひじきふりかけ 鯖のノンエッグみそマヨ焼き そらまめ・冷凍みかん	米 麦 ごま 砂糖 ノンエッグ マヨネーズ	牛乳 ひじき しらすばし さわら	ゆかり しょうが そら豆 みかん 酒 しょうゆ 酒 しょうゆ 辛子 酢 みそ	熱量 586 kcal 蛋白質 26.1 g
31 (金)	みにとまとあげきょうざ  ぎゅうにゅう たんめん	牛乳 タンメン 揚げ餃子 ミニトマト	中華麺 ごま油 米油 ごま 餃子の皮 片栗粉 小麦粉 菜種油	牛乳 豚肉 鶏肉	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 干しいたけ たけのこ 白菜 もやし 長ねぎ たら 玉ねぎ たら しょうが しょうゆ 塩 こしょう ミニトマト	熱量 587 kcal 蛋白質 25.1 g

献立は都合により変更する場合があります。

栄養価は3・4年生を基準にしています。1・2年0.8倍／5・6年1.2倍 が目安です。