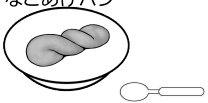
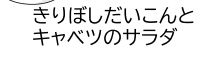
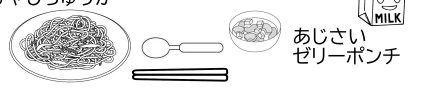
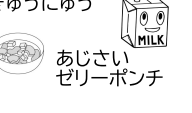
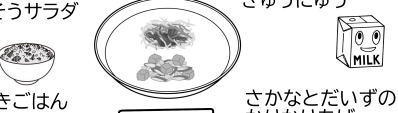
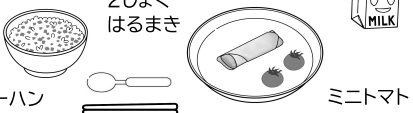
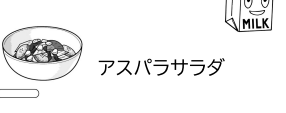


令和6年 6月 こんだて表

新座市立新座小学校

給食費引落日 6月5日(水)

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	
3 (月)	れいとうみかん きなこあげパン 	ぎゅうにゅう コーンポタージュ 	牛乳	ツイストパン 菜種油 砂糖 米油 小麦粉 バター	牛乳	熱量 659 kcal
			きな粉揚げパン	きな粉	塩	蛋白質 19.1 g
			コーンポタージュ	牛乳 クリーム	にんじん 玉ねぎ コーン パセリ	(鶏がらだし) 塩 こしょう 白ワイン
4 (火)	かみかみごはん やきにくサラダ ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう あじのからあげ 	牛乳	米 麦	牛乳	熱量 627 kcal
			かみかみごはん	炒り大豆 わかめ	しょうゆ 酒 みりん	蛋白質 32.3 g
			あじのからあげ	片栗粉 小麦粉 菜種油	しょうが にんにく	酒 しょうゆ みりん
5 (水)	カレーライス ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう きりぼしだいこんと キャベツのサラダ 	牛乳	米 麦 小麦粉 米油 じゃがいも	牛乳	熱量 675 kcal
			カレーライス	鶏肉	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん	(鶏がらだし) ローリエ 赤ワイン トマトケチャップ ウスターソース しょうゆ 中濃ソース 塩 クミン コリアンダー ターメリック カレー粉
			切干大根と キャベツのサラダ	米油 砂糖 ごま油	キャベツ 小松菜 切干大根 とうもろこし	酢 塩 こしょう しょうゆ
6 (木)	ツナとやさいの ちゅうかサラダ ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう マーボーなす 	牛乳	米 麦	牛乳	熱量 614 kcal
			ごはん	米油 砂糖 片栗粉 菜種油 ごま油	なす 人参 にら にんにく しょうが 干しいたけ 長ねぎ	(鶏がらだし) 酒 トウバンジャン しょうゆ テンメンジャン
			麻婆なす	豚肉 みそ	キャベツ もやし きゅうり	しょうゆ 酢
7 (金)	のりずあえ ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう ふたにくとの だいこんのうまに 	牛乳	米 麦	牛乳	熱量 589 kcal
			ごはん	米油 砂糖	しょうが 大根 長ねぎ ごんにゃく にんじん	酒 みりん しょうゆ
			豚肉と大根の旨煮	砂糖	もやし 小松菜 にんじん	しょうゆ みりん 酢
10 (月)	ひやしちゅうか ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう あじさい ゼリーポンチ 	牛乳	中華麺 ごま油 片栗粉 砂糖	牛乳	熱量 617 kcal
			冷やし中華	鶏肉	人参 きゅうり もやし	(かつおだし) しょうゆ 酢 みりん
			紫陽花 ゼリーポンチ	砂糖 サイダー	クランベリージュース バイン缶 りんご缶 みかん缶	白ワイン 寒天
11 (火)	かいそうサラダ ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう さかなとだいの かりあげ 	牛乳	米 麦 砂糖 米油	牛乳	熱量 604 kcal
			ひじきごはん	片栗粉 砂糖 小麦粉 菜種油	人参 干しいたけ	(かつお・昆布だし) 酒 しょうゆ
			魚と大豆の かりかり揚げ	いわし 大豆	しょうが	酒 しょうゆ 酢
12 (水)	とりねぎどん ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう パリパリサラダ 	牛乳	米 麦 米油 ごま 砂糖 片栗粉	牛乳	熱量 577 kcal
			鶏ねぎ丼	鶏肉	しょうが ごんにゃく ごぼう 人参 干しいたけ	(かつお・昆布だし) 塩 みりん しょうゆ 酒 一味唐辛子
			パリパリサラダ	ウィンタン皮 米油 菜種油 ごま油	人参 キャベツ きゅうり とうもろこし	酢 塩 こしょう しょうゆ
13 (木)	2しょく はるまき ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう ミントマト 	牛乳	米 ごま油 米油	牛乳	熱量 599 kcal
			チャーハン	豚肉 なた	にんにく 玉ねぎ 小ねぎ	しょうゆ 塩 こしょう
			2色春巻き ミントマト	春巻きの皮 小麦粉 菜種油	ウィンナー チーズ	ミントマト
14 (金)	きせつのミートスパゲティ ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう アスパラサラダ 	牛乳	スパゲッティ 米油 小麦粉 菜種油	牛乳	熱量 632 kcal
			季節のミート スパゲティ	豚肉	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 セロリ なす	赤ワイン トマトピューレ トマトケチャップ こしょう 中濃ソース ウスターソース 塩 しょうゆ
			アスパラサラダ	砂糖 ごま油 米油	アスパラガス キャベツ 人参 とうもろこし	塩 こしょう 酢 しょうゆ

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。

令和6年 6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 (月)	ミルクゼリー ごはん にんじんしりしり さけの やきづけ ぎゅうにゅう	牛乳 ごはん 鮭の焼き漬け にんじんしりしり ミルクゼリー	米 麦 米油 米油 砂糖 砂糖	牛乳 鮭 鶏卵 ツナ 牛乳 ゼラチン	しょうが レモン にんじん ブルーベリーソース	熱量 614 kcal 蛋白質 29.0 g
18 (火)	えだめと じゃこのごはん ぎゅうにゅう ポテトサラダ とりのこ みだれがけ	牛乳 枝豆とじゃこのご飯 鶏の香味だれがけ ポテトサラダ	米 麦 ごま 片栗粉 菜種油 米油 砂糖 じゃが芋 米油 ノエック マヨネーズ	牛乳 ちりめんじゃこ 鶏肉 しょうが にんにく 長ねぎ 人参 キャベツ きゅうり とうもろこし	(かつおだし) 酒 塩 酒 しょうゆ 酢 塩 こしょう 酢	熱量 614 kcal 蛋白質 28.1 g
19 (水)	しゃくしな チャーハン わのクッキー ぎゅうにゅう ごじる	牛乳 杓子菜チャーハン 呉汁 和のクッキー	米 麦 米油 ごま油 小麦粉 菜種油 ごま油 米油 砂糖 上新粉	牛乳 ちりめんじゃこ なると 豚肉 生揚げ 大豆 小豆缶	杓子菜 ごぼう ごんにゃく 干しいたけ にんじん 長ねぎ 小松菜 ベーキングパウダー	熱量 619 kcal 蛋白質 23.1 g
20 (木)	ヨーグルト カレーなんばん ぎゅうにゅう なつやさいのかきあげ	牛乳 カレー南蛮 夏野菜のかき揚げ ヨーグルト	うどん でん粉 小麦粉 菜種油	牛乳 豚肉 竹輪 ヨーグルト	玉ねぎ 人参 長ねぎ 小松菜 モロヘイヤ 玉ねぎ 人参 かぼちゃ 枝豆	熱量 588 kcal 蛋白質 23.8 g
21 (金)	やきにくどん ぎゅうにゅう とうがんのみそしる	牛乳 焼肉丼 冬瓜のみそ汁	米 麦 米油 ごま油	牛乳 豚肉 大豆 豆腐	にんにく 玉ねぎ ち らアップルソース 人 参キャベツ 赤ピーマン 冬瓜 長ねぎ	熱量 595 kcal 蛋白質 27.2 g
24 (月)	こくとうドーナツ にくもっそ ぎゅうにゅう さつまじる	牛乳 肉もっそ 薩摩汁 黒糖ドーナツ	米 麦 米油 砂糖 ごま 米油 さつまいも 小麦粉 砂糖 菜種油	牛乳 豚肉 豆腐 鶏肉 油揚げ 豆腐	にんじん ごぼう 枝豆 干しいたけ ごんにゃく 大根 長ねぎ	熱量 613 kcal 蛋白質 23.0 g
25 (火)	ジャージャーめん ぎゅうにゅう とうもろこし	牛乳 ジャージャー麺 とうもろこし	中華麺 ごま油 米油 砂糖 でん粉	牛乳 豚肉	しょうが にんにく 長ねぎ 人参 玉ねぎ たけのこ ごぼう 干しいたけ とうもろこし	熱量 621 kcal 蛋白質 28.5 g
26 (水)	はちみつ レモンゼリー ごはん かぼちゃの そばあんかけ ぎゅうにゅう	牛乳 ごはん 小松菜のふりかけ かぼちゃの そばあんかけ 蜂蜜レモンゼリー	米 麦 ごま油 ごま 菜種油 米油 砂糖 でん粉 砂糖 蜂蜜	牛乳 ちりめんじゃこ 鶏肉 ゼラチン	小松菜 かぼちゃ しょうが 玉ねぎ レモン りんご缶	熱量 622 kcal 蛋白質 20.6 g
27 (木)	れいとうみかん ぎゅうにゅう きゅうりのキムチあえ さばのスタミナやき	牛乳 ごはん さばのスタミナ焼き きゅうりの キムチあえ 冷凍みかん	米 麦 ごま油 砂糖 ごま油 ごま	牛乳 さば	にんにく しょうが 長ねぎ キムチ 切り干し大根 きゅうり 人参 もやし みかん	熱量 621 kcal 蛋白質 22.4 g
28 (金)	ガパオライス はるさめサラダ 飲むヨーグルト	飲むヨーグルト ガパオライス 春雨サラダ	米 麦 米油 砂糖 片栗粉 春雨 ごま油 砂糖	飲むヨーグルト 豚肉	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん バジル たけのこ ピーマン 赤ピーマン もやし きゅうり 人参	熱量 624 kcal 蛋白質 22.4 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。