

令和6年10月 こんだて表

新座市立新座小学校

給食費引落日 10月7日(月)

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 (火)	れいとうみかん ツナそぼろ丼 ツナそぼろどん	牛乳 米 麦 菜種油 砂糖 ツナ	牛乳 牛乳 牛乳	人参 枝豆 きやべつ きゅうり みかん	酒 ショウガ みりん しょうゆ みりん	熱量 612 kcal 蛋白質 22.6 g
	野菜の和え物	砂糖		きやべつ きゅうり 人参	しょうゆ みりん	
	冷凍みかん			みかん		
2 (水)	さりばしだいこんの ビリからいため さばのたつあげ ごはん	牛乳 米 麦 油揚げ 片栗粉 菜種油 さば	牛乳 米 麦	大根 なめこ 長ねぎ 小松菜	(煮干だし) みそ 酒	熱量 666 kcal 蛋白質 25.5 g
	なめこのみそ汁 さばの竜田揚げ 切り干し大根の ピリ辛炒め	米油 砂糖	豚肉	しょうが にんにく 長 ねぎ 切干大根 小ねぎ	トウバンジャン みそ しょうゆ 酒	
3 (木)	りんご カレー なんばん	牛乳 カレー 南蛮 青のり ポテトピーンズ	牛乳 豚肉 なると じゃがいも 菜種油 小麦粉	人参 玉ねぎ 長ねぎ 大豆 青のり	(かつおだし) 塩 酒 みりん ショウガ カレー粉 塩	熱量 594 kcal 蛋白質 25.2 g
	あおのり ポテトピーンズ	りんご			りんご	
4 (金)	いわしとだいすの カリカリあげ ごはん	牛乳 ごはん かぶのみそ汁 鰯と大豆の カリカリ揚げ	牛乳 米 麦 油揚げ 片栗粉 菜種油 砂糖 いわし 大豆	牛乳 豚肉 なると かぶ かぶの葉 長ねぎ	(煮干だし) みそ 酒 ショウガ みりん 酢	熱量 637 kcal 蛋白質 26.2 g
	かぶのみそ汁					
	鰯と大豆の カリカリ揚げ					
7 (月)	ドライカレー わふうサラダ	牛乳 ドライカレー 和風サラダ	牛乳 豚肉	にんにく ショウガ 人参 玉ねぎ トマトピューレ ショウガ ビーマントマトジュース	トマトケチャップ 塩 トマトピューレ ショウガ 赤ワイン ウスター 中濃カレー粉 酢 塩 こしょう 人参	熱量 634 kcal 蛋白質 23.7 g
	わふうサラダ					
8 (火)	ツナとやさいの ちゅうかサラダ ごはん	牛乳 ごはん マーぼー ^{なす}	牛乳 豚肉 みそ 米油 砂糖 ごま油 菜種油 片栗粉	にんにく ショウガ 人参 玉ねぎ にんにく にら たけのこ 長ねぎ 干しいたけ	(鶏がらだし) 酒 テンメン トマトピューレ ショウガ トウバンジャン トマトジュース シロウタ 醤油 みりん 酢	熱量 614 kcal 蛋白質 22.1 g
	マーぼー ^{なす}					
	ツナと野菜の 中華サラダ					
9 (水)	ミルクゼリー (ブルーベリーリース) のりふりかけ ごはん	牛乳 のりふりかけごはん 肉じゃが ミルクゼリー	牛乳 豚肉	牛乳 玉ねぎ 人参 こんにゃく ごま油 ごま 砂糖	酒 ショウガ みりん 醤油 みりん 酢 寒天	熱量 607 kcal 蛋白質 28.7 g
	のりふりかけ ごはん					
	肉じゃが					
	ミルクゼリー					
10 (木)	きせつの ミートソース きやべつと コーンのサラダ	牛乳 季節の ミートソース きやべつと コーンのサラダ	牛乳 鶏肉	にんにく ショウガ 人参 玉ねぎ セロリ えのき しめじ	トマトケチャップ 塩 こしょう トマトピューレ ショウガ 赤ワイン ウスター 中濃カレー粉	熱量 607 kcal 蛋白質 28.7 g
	きやべつと コーンのサラダ					
11 (金)	だいがくいも ゆかりいり わかめごはん	牛乳 ゆかりいりわかめごはん 肉団子 スープ にくだんご スープ	牛乳 わかめ 豚肉	牛乳 ゆかり(しそ) 長ねぎ ショウガ 人参 ごぼう たけのこ もやし 小松菜	(かつお・昆布だし) 酒 塩 こしょう ショウガ 酢 しょうゆ 酒	熱量 628 kcal 蛋白質 23.1 g
	にくだんご スープ					
15 (火)	おさつチップス くりいり とりごもくごはん	牛乳 きやべつと厚 揚げのみそ汁 おさつチップス	牛乳 鶏肉 油揚げ 生揚げ さつまいも	牛乳 ごぼう 人参 にんにく やく たけのこ もやし 小松菜	みりん ショウガ 酒 きやべつ 長ねぎ ほうれん草 (煮干だし) みそ 醤油 しょうゆ	熱量 586 kcal 蛋白質 21.3 g
	きやべつと 厚揚げのみそ汁					
	おさつチップス					
16 (水)	ヨーグルト ごまきなこあげパン	牛乳 ごまきな粉 揚げパン 中華風卵入り コーンスープ ヨーグルト	牛乳 コッペパン 菜種油 砂糖 こま 片栗粉 ごま油 鶏肉 卵 ヨーグルト	牛乳 玉ねぎ にんじん もやし チンゲン菜 コーン	(鶏がらだし) 塩 こしょう ショウガ 酒	熱量 609 kcal 蛋白質 26.8 g
	ちゅうかふうたまご いりコーンスープ					

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10月 こんだて表

新座市立新座小学校

給食費引落日 10月7日(月)

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 (木)	ツナマカロニサラダ さけふりかけごはん	牛乳 鮭ふりかけご飯 和風春雨スープ ツナマカロニサラダ	牛乳 米 麦 ごま 春雨 ごま油 ツナ	牛乳 鮭 のり ちりめんじゃこ 鶏肉 にんじん きゃべつ きゅうり	酒 (昆布・かつおだし) 酒 塩 こしょう しょうゆ 酢 塩 こしょう	熱量 590 kcal 蛋白質 24.6 g
	かいそうサラダ ごはん	牛乳 ご飯 プリプリ中華炒め プリプリちゅうかいため	牛乳 米 麦 米油 ごま油 砂糖	牛乳 米 麦 米油 ごま油 砂糖	酒 トウパンジャン 醤油 こしょう しょうゆ 酢 塩 こしょう しょうゆ	熱量 618 kcal 蛋白質 27.1 g
	とうふドーナツ しょうゆラーメン	牛乳 醤油ラーメン 豆腐ドーナツ	牛乳 中華麺 米油 ごま油 菜種油 砂糖 小麦粉	牛乳 鶏肉 豆腐	酒 みりん しょうゆ トウパンジャン 人参 もやし コーン 長ねぎ ベーキングパウダー バニラエッセンス	熱量 649 kcal 蛋白質 21.9 g
	オニオンピラフ ポテトのチーズソース かけ	牛乳 オニオンピラフ ポテトのチーズソース かけ ブロッコリー	牛乳 米 麦 米油 じゃがいも 菜種油 牛乳 チーズ バター 小麦粉	牛乳 鶏肉 チキンハム パセリ	酒 (鶏がらだし) 白ワイン 塩 こしょう 塩	熱量 589 kcal 蛋白質 21.8 g
23 (水)	はるさめサラダ ごはん	牛乳 ごはん タッカルビ	牛乳 米 麦 ごま油 砂糖 片栗粉 米油 さつまいも	牛乳 鶏肉 チキンハム	酒 しう クチュジャン 人参 キャベツ 玉ねぎ もやし ほれん草 人参	熱量 591 kcal 蛋白質 27.4 g
	春雨サラダ	牛乳 ごはん ミックスゼリー	牛乳 米 麦 片栗粉 菜種油 砂糖	牛乳 さわら 昆布	酒 みそ みりん しう 塩 しう 人参 みかんジュース	熱量 597 kcal 蛋白質 22.9 g
	ミックスゼリー ごはん	牛乳 ごはん そくせきづけ さわらのさい きょうみぞがけ	牛乳 米 麦 片栗粉 菜種油 砂糖	牛乳 さわら 昆布	酒 みそ みりん しう 塩 しう 人参 みかんジュース	熱量 588 kcal 蛋白質 27.3 g
	レッド(チキン)ライス	牛乳 チャーハン あじフライ キャベツのソテー	牛乳 米 麦 米油 豚肉 なると パン粉 菜種油 小麦粉 米油	牛乳 鶏肉 人参 玉ねぎ パセリ	白ワイン 塩 こしょう トマトケチャップ (鶏がらだし) 白ワイン 塩 こしょう	熱量 614 kcal 蛋白質 28.0 g
29 (火)	みかん チャーハン	牛乳 チャーハン あじフライ キャベツのソテー	牛乳 米 麦 ごま油 米油 豚肉 なると パン粉 菜種油 小麦粉 米油	牛乳 豚肉 なると あじ	酒 こしょう 中濃ソース きゃべつ みかん	熱量 627 kcal 蛋白質 24.6 g
	いか(フライ) サラダ ごはん	牛乳 ごはん こうやどうふと じゃがいもの にもの	牛乳 米 麦 じゃがいも 菜種油 砂糖 片栗粉 小麦粉 菜種油 砂糖	牛乳 高野豆腐	人参 玉ねぎ こんにゃく さやいんげん きゃべつ もやし 人参 玉ねぎ	熱量 705 kcal 蛋白質 19.1 g
	かぼちゃいりカレー グリーンサラダ	飲むヨーグルト かぼちゃ入り カレー グリーンサラダ	飲むヨーグルト 鶏肉 米油	飲むヨーグルト 鶏肉 キヤベツ 桂豆 ほつれん草 レモン	（鶏がらだし）赤ワイン トマトケチャップ ウスター 中濃 しう カレー粉 塩 こしょう 酢 塩 こしょう 辛子	熱量 705 kcal 蛋白質 19.1 g
	小松菜・じゃがいも(30日)					

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。

