

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 ぎゅうにゅう ツナそぼろどん やさいの あえもの	牛乳 ツナ 米 麦 菜種油 砂糖 砂糖	牛乳 ツナ	しょうが 人参 枝豆 きゃべつ きゅうり 人参 みかん	酒 しょうゆ みりん しょうゆ みりん	熱量 612 kcal 蛋白質 22.6 g
2 (水)	きりぼしだいこんの ピリからいため さばのたつたあげ ぎゅうにゅう なめこのみそしる	牛乳 ごはん 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	牛乳 米 麦 油揚げ 片栗粉 菜種油 さば 米油 砂糖 豚肉	大根 なめこ 長ねぎ 小松菜 しょうが にんにく 長 ねぎ 切干大根 小ねぎ	(煮干しだし) みそ 酒 トウバンジャン みそ しょうゆ 酒	熱量 666 kcal 蛋白質 25.5 g
3 (木)	りんご カレー なんばん ぎゅうにゅう あおのり ポテトビーンズ	牛乳 カレー南蛮 青のりポテトビーンズ りんご	牛乳 うどん 片栗粉 じゃがいも 菜種 油 小麦粉 大豆 青のり	人参 玉ねぎ 長ねぎ りんご	(かつおだし) 塩 酒 み りん しょうゆ カレー粉 塩	熱量 594 kcal 蛋白質 25.2 g
4 (金)	いわしとだいずの カリカリあげ ぎゅうにゅう かぶのみそしる	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	かぶ かぶの葉 長ねぎ しょうが	(煮干しだし) みそ 酒 しょうゆ みりん 酢	熱量 637 kcal 蛋白質 26.2 g
7 (月)	ドライカレー ぎゅうにゅう わふうサラダ	牛乳 ドライカレー 和風サラダ	牛乳 米 麦 米油 小麦粉 米油 砂糖	豚肉 にんにく しょうが 人参 玉ねぎ ピーマン トマトジュース きゃべつ きゅうり 人参	トマトケチャップ 塩 トマトピューレ しょうゆ 赤 ワイン ウスター 中濃 カレー粉 酢 塩 こしょう しょうゆ	熱量 634 kcal 蛋白質 23.7 g
8 (火)	ツナとやさいの ちゅうかサラダ ぎゅうにゅう ごはん マーボーなす	牛乳 ごはん マーボー なす ツナと野菜の 中華サラダ	牛乳 米 麦 米油 砂糖 ごま油 菜種 油 片栗粉 ごま油 ごま 米油 ツナ ひじき	豚肉 みそ なす しょうが 人参 にんにく にら たけのこ 長ねぎ 干しいたけ もやし 小松菜 人参 きゃべつ	(鶏がらだし)酒 テンメ ンジャン トウバンジャン しょうゆ しょうゆ みりん 酢	熱量 614 kcal 蛋白質 22.1 g
9 (水)	ミルクゼリー (ブルーベリーソース) ぎゅうにゅう のりふりかけ ごはん にくじゃが	牛乳 のりふりかけごはん 肉じゃが ミルクゼリー	牛乳 米 麦 ごま 米油 砂糖 じゃがいも 砂糖 牛乳	のり 豚肉 ゼラチン 牛乳	ゆかり(しそ) 玉ねぎ 人参 ごん にやく さやいんげん ブルーベリーソース	熱量 607 kcal 蛋白質 28.7 g
10 (木)	きせつの ミートソース きゃべつと コーンのサラダ ぎゅうにゅう	牛乳 季節の ミートソース きゃべつと コーンのサラダ	牛乳 スパゲティ 米油 小麦粉 米油 砂糖 ミートソース	鶏肉 にんにく しょうが 人参 玉ねぎ セロ リリー えのき しめじ キャベツ きゅうり レモ ン とうもろこし 人参	トマトケチャップ 塩 こしょう ト マトピューレ しょうゆ 赤ワイン ウスター 中濃 カレー粉 酢 塩 こしょう しょうゆ	熱量 607 kcal 蛋白質 28.7 g
11 (金)	だいがくいも ゆかりいり わかめごはん ぎゅうにゅう にくだんご スープ	牛乳 ゆかりいりわかめごはん 肉団子 スープ 大学芋	牛乳 米 麦 ごま ごま油 春雨 片栗粉 さつまいも 菜種油 砂糖 水あめ ごま	わかめ 鶏肉	ゆかり(しそ) 長ねぎ しょうが 人参 ごぼう たけのこ もやし 小松菜	熱量 628 kcal 蛋白質 23.1 g
15 (火)	おさつチップス ぐりぐり とりごもくごはん ぎゅうにゅう きゃべつと あつあげのみそしる	牛乳 栗入り鶏五目ご飯 きゃべつと厚 揚げのみそ汁 おさつチップス	牛乳 米 麦 菜 種油 米油 生揚げ さつまいも 菜種油 砂糖 はちみつ	鶏肉 油揚げ 鶏肉	ごぼう 人参 ごんにやく きゃべつ 長ねぎ ほうれん草 しょうゆ	熱量 586 kcal 蛋白質 21.3 g
16 (水)	ヨーグルト ごまきなこあげパン ぎゅうにゅう ちゅうかふうたまご いりコーンスープ	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 ゴッパパン 菜種油 砂糖 ごま 片栗粉 ごま油 ヨーグルト	きな粉 鶏肉 卵	玉ねぎ にんじん もやし チンゲン菜 コーン 塩 (鶏がらだし) 塩 こしょう しょうゆ 酒	熱量 609 kcal 蛋白質 26.8 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。

給食費引落日 10月7日(月)

**パン/中華麺**  
**(小麦の一部)**

## 【今月の埼玉県産】