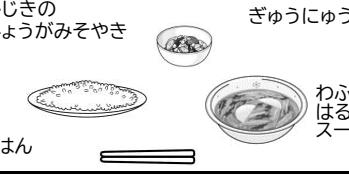
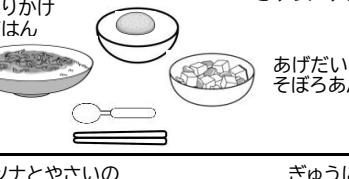
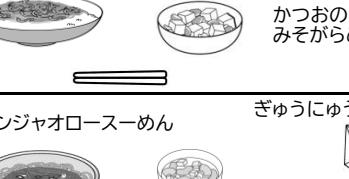
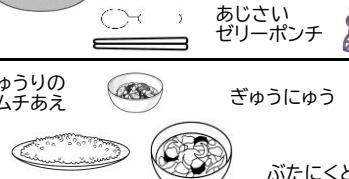
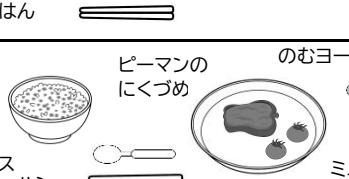
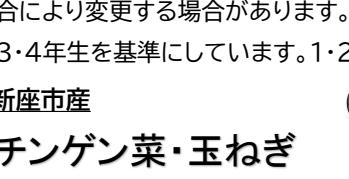


## 令和7年 6月 こんだて表

新座市立新座小学校

給食費引落日 6月5日(木)

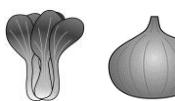
日付	こんだて名	主な材料				栄養価
		エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える	調味料 他	
2 (月)	 はちみつ レモンゼリー コーンポタージュ ガーリックトースト 蜂蜜 レモンゼリー	牛乳	牛乳			熱量 612 kcal 蛋白質 18.7 g
		ガーリックトースト	食パン 米油 オリーブ油		にんにく パセリ 塩	
		コーン ポタージュ	米油 小麦粉	鶏肉 牛乳 クリーム	にんじん 玉ねぎ コ とうもろこし パセリ (鶏がらだし) 塩 こしょう 白ワイン	
		蜂蜜 レモンゼリー	はちみつ 砂糖	ゼラチン	レモン汁 寒天	
3 (火)	 おやこだいす のみそがらめ はつがげんまい いりわかめごはん みそけんちんじる	牛乳	牛乳			熱量 617 kcal 蛋白質 20.1 g
		発芽玄米入りわかめご飯	米 発芽玄米ごま	わかめ		
		みそけんちん汁	じゃが芋 ごま油	生揚げ	ごぼう こんにゃく にんじん 大根 長ねぎ (かつおだし) 酒 みそ	
		親子大豆のみそがらめ	片栗粉 菜種油 砂糖 ごま	大豆	枝豆 しょうが みそ みりん 酒	
4 (水)	 きせつの ミートソース チキンと アスパラの サラダ チキンとアス パラのサラダ	牛乳	牛乳			熱量 650 kcal 蛋白質 28.4 g
		季節の ミートソース	スペグッティ 米油 小麦粉 菜種油	豚肉	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん 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 ウスター 塩 しょうゆ)	
		チキンとアス パラのサラダ	砂糖 米油 ごま	鶏肉	アスパラガス キャベツ にんじん 塩 こしょう 酒 醋 しょうゆ	
5 (木)	 かじきの みょうがみそやき ごはん わふう はるさめ スープ	牛乳	牛乳			熱量 593 kcal 蛋白質 25.6 g
		ごはん	米 麦			
		和風春雨スープ	春雨 ごま油	鶏肉	にんじん たけのこ 千椎茸 もやし チンゲン菜 (かつお・昆布だし) 酒 塩 こしょう しょうゆ	
		かじきのみょう がみそ焼き	米油 ジャガイモ 菜種油	かじき	みょうが なす 塩 酒 みそ みりん	
6 (金)	 ひじきの ふりかけ ごはん わのクッキー あげだいこんの そぼろあんかけ	牛乳	牛乳			熱量 628 kcal 蛋白質 17.7 g
		ひじきの ふりかけごはん	米 麦 ごま	ひじき しらす干し	ゆかり 酒 しょうゆ	
		揚げ大根の そぼろあんかけ	小麦粉 菜種油 米油 砂糖 片栗粉	豚肉 大根	しょうが にんじん 塩 酒 みりん しょうゆ	
		和のクッキー	米油 砂糖 上新粉	小豆缶	ペーリングパウダー	
9 (月)	 ツナとやさいの ちゅうかサラダ ごはん マーボーなす	牛乳	牛乳			熱量 614 kcal 蛋白質 22.0 g
		ごはん	米 麦			
		マーボーなす	米油 砂糖 片栗粉 菜種油	豚肉	なす にんじん にら にんにく しょうが 千椎茸 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	米油 ごま油 ごま	ツナ	きくらげ キャベツ もやし きゅうり しょうゆ 酢	
10 (火)	 にんじんふり かけの ごはん かいそうサラダ かつおの みそがらめ	牛乳	牛乳			熱量 633 kcal 蛋白質 29.6 g
		にんじんふりか けの ごはん	米 麦 ごま 米油	しらす干し	にんじん カレー粉 塩 しょうゆ	
		かつおの みそがらめ	菜種油 砂糖 片栗粉	かつお 大豆	しょうが 酒 しょうゆ みそ みりん	
		海藻サラダ	ごま油 砂糖	海藻ミックス	にんじん キャベツ きゅうり 酢 塩 こしょう しょうゆ	
11 (水)	 チンジャオロースーメン あじさい ゼリーポンチ	牛乳	牛乳			熱量 624 kcal 蛋白質 20.0 g
		チンジャオロースーメン	中華麺 ごま油 米油 砂糖 片栗粉	豚肉	しょうが にんにく にんじん たけのこ 長ねぎ ピーマン トウバンジャン オイスターソース マトケチャップ 挽	
		あじさい ゼリーポンチ	砂糖 サイダー		クランベリージュース パイン缶 りんご缶 みかん缶 白ワイン 寒天	
12 (木)	 きゅうりの キムチあえ ごはん ぶたにくと だいこんの うまい	牛乳	牛乳			熱量 596 kcal 蛋白質 24.9 g
		ごはん	米 麦			
		豚肉と大根の旨煮	米油 砂糖	豚肉 うずら卵	しょうが 大根 長ねぎ こんにゃく にんじん 酒 みりん しょうゆ	
		きゅうりの キムチ和え	ごま油 ごま		キムチ 切り干し大根 きゅうり にんじん もやし しょうゆ ラーソ	
13 (金)	 ピーマンの にくづめ のむヨーグルト レタスチャーハン	飲むヨーグルト	飲むヨーグルト			熱量 610 kcal 蛋白質 23.4 g
		レタスチャーハン	米 麦 ごま油 米油	豚肉 なると	にんにく にんじん 長ねぎ レタス しょうゆ 塩 こしょう	
		ピーマンの肉詰め	片栗粉 米油 小麦粉 パン粉 卵	豚肉 チーズ	ピーマン 玉ねぎ ミニトマト マトケチャップ 赤ワイン ナツメグ 中濃ト	
		ミニトマト			ミニトマト	

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。

今月の新座市産

チンゲン菜・玉ねぎ



今月の埼玉県産

米・牛乳・しょうゆ・みそ・小麦粉  
こんにゃく(3日)・油揚げ(大豆)  
パンや中華麺(小麦の一部)

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	
16 (月)	れいとうみかん しゃくしなごはん	ぎゅうにゅう ごじる	牛乳 杓子菜ご飯 吳汁 冷凍みかん	牛乳 米・麦 ごま油 米油・ごま ごま油 豚肉 油揚げ 大豆 長ねぎ 小松菜 みかん	なると しゃくし菜 ごぼう こんにゃく にんじん 干椎茸 長ねぎ 小松菜 (煮干しだし) みそ	熱量 601 kcal 蛋白質 22.7 g
	ぎゅうにゅう はるさめサラダ		牛乳	牛乳		
	ガパオライス		ガパオライス	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 小松菜	
			春雨サラダ	春雨 ごま油 砂糖	もやし きゅうり にんじん 酢 塩 こしょう しょうゆ	
18 (水)	ヨーグルト ひやし おろしうどん	ぎゅうにゅう なつやさいの かきあげ	牛乳 冷やしおろしうどん 夏野菜のかき揚げ ヨーグルト	牛乳 うどん 砂糖 小麦粉 菜種油 ヨーグルト	大根 えのき 小ねぎ モロヘイヤ 玉ねぎ にんじん かぼちゃ 枝豆 (かつお・さばだし) 塩 酢 みりん しょうゆ 酒 ベーキングパウダー	熱量 609 kcal 蛋白質 21.1g
	ゼリーフライ さけふりかけ のごはん	ぎゅうにゅう みそ汁	牛乳 鮭ふりかけのご飯 みそ汁	牛乳 鮭 ちりめんじやこ のり		
			ゼリーフライ	油揚げ 玉ねぎ 小松菜	(煮干しだし) みそ	
				おから 豆乳 長ねぎ にんじん	塩 こしょう ウスター	
20(金)全校オリエンテーリング(お弁当持参・給食はありません)						
23 (月)	カレーライス グリーンサラダ	ぎゅうにゅう	牛乳 カレーライス グリーンサラダ	牛乳 豚肉 米油 砂糖	(鶏がらだし) 赤ワイン トマトケチャップ ウスター しょうゆ 中濃 カレー粉 塩 こしょう	熱量 681 kcal 蛋白質 23.2 g
	ナムル かつおぶしの ふりかけごはん	ぎゅうにゅう プリプリ ちゅうか いため	牛乳 鰹節のふりかけごはん プリプリ 中華炒め ナムル	牛乳 鰹節 米油 ごま油 砂糖	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん (かつおだし) 酒 みりん しょうゆ 酢 トウバンジャン もやし 小松菜 にんじん にんにく しょうゆ ラー油	
24 (火)	えだまめごはん	ぎゅうにゅう	牛乳 枝豆ご飯 鶏のから揚げ ポテトサラダ	牛乳 枝豆 ちりめんじやこ 鶏肉	(昆布だし) 酒 塩	熱量 621 kcal 蛋白質 27.3 g
	24 (火)	ぎゅうにゅう プリプリ ちゅうか いため	牛乳 中華炒め ナムル	牛乳 鶏肉 うずら卵 砂糖 ごま油	にんにく しょうが にんじん たけのこ 干椎茸 もやし 小松菜 にんじん にんにく (かつおだし) 酒 みりん しょうゆ 酢 トウバンジャン もやし 小松菜 にんじん にんにく しょうゆ ラー油	
	25 (水)	ぎゅうにゅう とりのからあけ	牛乳 枝豆ご飯 鶏のから揚げ ポテトサラダ	牛乳 枝豆 ちりめんじやこ 鶏肉	(昆布だし) 酒 塩 酒 しょうゆ (昆布だし) 酒 塩 酒 しょうゆ 塩 こしょう 酢	
	26 (木)	ぎゅうにゅう ごはん さばの スタミナやき	牛乳 ごはん さばの スタミナやき カルピスゼリーバイン入り	牛乳 米 麦 ごま油 砂糖 米油 砂糖 砂糖 カルピス	にんにく しょうが 長ねぎ 酒 しょうゆ 卵 ツナ ゼラチン パン缶 (カルピスゼリーバイン入り)	
27 (金)	ジャージャーメン ごはん	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	牛乳 豚肉	にんにく しょうが 長ねぎ 酒 しょうゆ 豚肉 なると (カルピスゼリーバイン入り)	熱量 614 kcal 蛋白質 26.2 g
	27 (金)					
	28 (土)					
30 (月)	2しょく はるまき チャーハン	ぎゅうにゅう のりずあえ	牛乳 チャーハン 2色春巻き 海苔酢和え	牛乳 豚肉 なると 春巻きの皮 小麦粉 菜種油 砂糖	にんにく 玉ねぎ 小ねぎ ウインナー チーズ ツナ のり 小松菜 もやし にんじん	熱量 596 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。

がつ しょくいく げっかん

6月は「食育月間」です！

(みそ)けんちん汁・杓子菜(ご飯)  
吳汁・ゼリーフライ・にんじんしりしり(沖縄県)

今月の郷土料理:埼玉県中心

