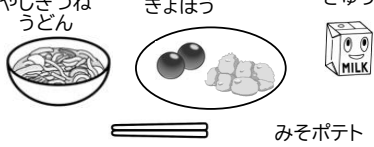
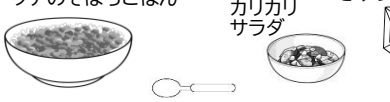
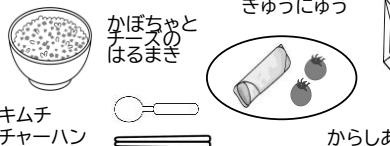

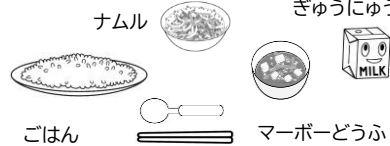
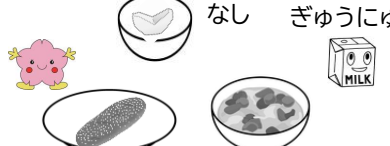
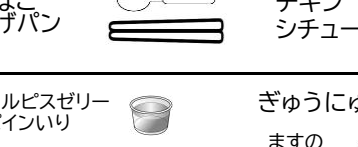
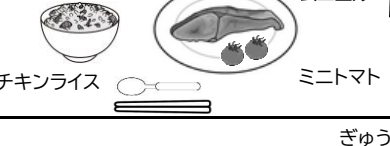
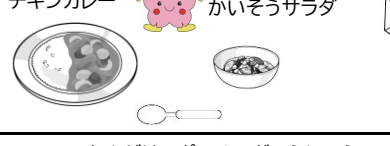


日付	こんだて名	主 な 材 料				栄養価
		エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える	調味料 他	
3 (水)	ひやしきつねうどん きょうほう ぎゅうにゅう  みそポテト	牛乳 冷やしきつねうどん みそポテト 巨峰(ぶどう)	牛乳 うどん 砂糖 油揚げ みそ 巨峰	牛乳 干し椎茸 長ねぎ 酒 みりん しょうゆ 塩	(かつお・さばだし) 酒 しょうゆ 塩 みりん 酒 みりん	熱量 612 kcal 蛋白質 20.3 g
4 (木)	ツナのそぼろごはん カリカリサラダ ぎゅうにゅう  みそポテト	牛乳 ツナのそぼろごはん カリカリサラダ	牛乳 米 麦 米油 砂糖 ツナ じゃがいも 菜種油 米油	牛乳 しょうが にんじん 枝豆 酒 みりん しょうゆ にんじん とうもろこし キャベツ きゅうり	酒 みりん しょうゆ 酢 塩 こしょう しょうゆ チリパウダー	熱量 636 kcal 蛋白質 22.3 g
5 (金)	かぼちゃとチーズのはるまき ぎゅうにゅう  キムチチャーハン	牛乳 キムチチャーハン かぼちゃとチーズの春巻 辛子和え	牛乳 米 麦 ごま油 米油 春巻きの皮 砂糖 小麦粉 菜種油 砂糖	牛乳 豚肉 卵 チーズ かぼちゃ もやし にんじん 小松菜	しょうゆ 塩 塩 こしょう しょうゆ みりん 辛子	熱量 590 kcal 蛋白質 24.8 g
8 (月)	ハムいり かぼちゃのサラダ コーヒーミルク  わかめごはん からあげ	コーヒーミルク わかめごはん から揚げ ハム入りかぼちゃのサラダ	コーヒーミルク 米 麦 ごま わかめ 片栗粉 小麦粉 菜種油 ノンエッグマヨネーズ	コーヒーミルク わかめ 鶏肉 しょうが にんにく かぼちゃ きゅうり 玉ねぎ	しょうゆ 酒 塩 こしょう 酢 白ワイン	熱量 631 kcal 蛋白質 26.3 g
9 (火)	ナムル ぎゅうにゅう  ごはん マーボー豆腐	牛乳 ごはん 麻婆豆腐 ナムル	牛乳 米 麦 米油 片栗粉 砂糖 砂糖 ごま油	牛乳 しょうが にんにく 長ねぎ 干椎茸 にんじん にら 切干大根 もやし 小松菜 にんじん にんにく	酒 トウバンジャン しょうゆ テンメンジャン しょうゆ ラー油	熱量 603 kcal 蛋白質 27.5 g
10 (水)	きなこあげパン なし ぎゅうにゅう  きなこあげパン チキンシチュー	牛乳 きな粉揚げパン チキンシチュー 梨	牛乳 コッパパン なたね油 砂糖 米油 じゃがいも 小麦粉 砂糖	牛乳 きな粉 鶏肉 しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん	塩 (鶏がらだし) 塩 こしょう 赤ワイン オールスパイス トマトケチャップ トマトピューレ	熱量 626 kcal 蛋白質 25.7 g
11 (木)	カルピスゼリー パインいり ぎゅうにゅう  チキンライス ミントマト	牛乳 チキンライス ますのムニエル ミントマト カルピスゼリー(パイン入り)	牛乳 米 麦 米油 オリーブ油 小麦粉 米油 バター 砂糖 カルピス	牛乳 鶏肉 ます レモン汁 ゼラチン パイン缶	しょうが にんにく 玉ねぎ とうもろこし ビーマン 塩 こしょう 白ワイン ミントマト 寒天	熱量 601 kcal 蛋白質 27.4 g
12 (金)	チキンカレー かいそうサラダ ぎゅうにゅう  みそポテト	牛乳 チキンカレー 海藻サラダ	牛乳 米 麦 米油 はちみつ 小麦粉 じゃがいも ごま油 砂糖	牛乳 鶏肉 海藻ミックス キャベツ きゅうり とうもろこし	(鶏がらだし) カレー粉 赤ワイン トマトケチャップ ウスター 中濃 しょうゆ 塩 酢 こしょう しょうゆ	熱量 638 kcal 蛋白質 21.3 g
16 (火)	みかんゼリーポンチ ぎゅうにゅう  しょうゆラーメン しょうゆラーメン(つゆ)	牛乳 しょうゆラーメン みかんゼリーポンチ	牛乳 中華麺 ごま油 米油 砂糖	牛乳 しょうが にんにく にんじん もやし 長ねぎ にら みかんジュース パイン缶 りんご缶 甘夏缶	(豚骨・鶏がら・かつおだし) トウバンジャン 酒 みりん しょうゆ 白ワイン 寒天	熱量 602 kcal 蛋白質 19.1 g

献立は都合により変更する場合があります。


















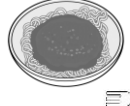




















栄養価は3・4年生を基準にしています。1・2年0.8倍／5・6年1.2倍 が目安です。



にいざっちゃんマークについて  
給食委員会の活動「自分たちで作ろう！献立表」で  
意見が多く挙がったメニューが入っています



※牛乳パックは、開いて乾かしリサイクルをしています。  
給食委員児童は、委員会の活動として関わっています。

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 (水)	<div>あおなとベーコンのピラフ</div> <div>ポテトのシャキシャキサラダ</div> <div>ぎゅうにゅう</div> <div></div> <div>牛乳</div> <div>青葉とベーコンのピラフ</div> <div>あじのスパイシー揚げ</div> <div>ポテトのシャキシャキサラダ</div> <div>あじのスパイシーあげ</div> <div></div> <div></div> <div></div>	米 麦 米油	牛乳	にんにく 玉ねぎ 小松菜	(鶏がらだし) 塩 こしょう 白ワイン	熱量 605 kcal
		小麦粉 片栗粉 菜種油	あじ	にんにく しょうが	塩 こしょう 白ワイン チリパウダー カレー粉 オールスパイス パプリカ	蛋白質 26.6 g
		じゃがいも 米油 ノンエッグマヨネーズ		枝豆 きゅうり きゃべつ	酢 こしょう 塩	
18 (木)	<div>おろしハンバーグ</div> <div>ぎゅうにゅう</div> <div>ミニトマト</div> <div></div> <div>牛乳</div> <div>ごはん</div> <div>豚汁</div> <div>おろしハンバーグ</div> <div>ミニトマト</div> <div></div> <div></div> <div></div> <div>とんじる</div>	米 麦	牛乳			熱量 605 kcal
		じゃがいも 米油	豚肉 豆腐 みそ	ごぼう にんじん こんにゃく 長ねぎ	(かつお・昆布だし) 酒 みそ	蛋白質 26.3 g
		片栗粉 砂糖	豚肉 豆腐 みそ	長ねぎ しょうが 大根	塩 こしょう みりん しょうゆ	
				ミニトマト		
19 (金)	<div>パインドーナツ</div> <div>ぎゅうにゅう</div> <div>たきこみビビンバ</div> <div></div> <div>牛乳</div> <div>炊き込みビビンバ</div> <div>ワンタンスープ</div> <div>パインドーナツ</div> <div></div> <div></div> <div></div>	米 米油 ごまごま油 砂糖	牛乳	しょうが にんにく 長ねぎ にんじん 小松菜 もやし	しょうゆ 塩 酒 トウバンジャン みりん 酢 唐辛子	熱量 589 kcal
		ワンタン ごま油	鶏肉	長ねぎ にんじん チンゲン菜 干し椎茸	(かつおだし) 酒 塩 こしょう しょうゆ	蛋白質 24.7 g
		小麦粉 砂糖 菜種油	卵	パイン缶	ベーキングパウダー	
22 (月)	<div>みずようかん</div> <div>ぎゅうにゅう</div> <div>さんまごはん</div> <div></div> <div>牛乳</div> <div>みそ汁</div> <div>水ようかん</div> <div>さんま</div> <div>みそ汁</div> <div>水ようかん</div> <div></div> <div></div> <div></div> <div>みそしる</div>	米 麦 菜種油 片栗粉 砂糖 ごま	牛乳	しょうが	みりん 酒 しょうゆ	熱量 586 kcal
		豆腐 わかめ みそ	ごまつな	(かつおだし) 酒 みりん	蛋白質 23.5 g	
		こしあん	ゼラチン	寒天		
24 (水)	<div>スパゲティミートピーンズ</div> <div>ぎゅうにゅう</div> <div>だいこんサラダ</div> <div></div> <div>牛乳</div> <div>スパゲティミートピーンズ</div> <div>大根サラダ</div> <div>スパゲティミートピーンズ</div> <div>大根サラダ</div> <div></div> <div></div> <div></div>	スパゲティ 米油 小麦粉	牛乳	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん セロリ	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 しょうゆ ウスター塩	熱量 630 kcal
		砂糖 米油 ごま油		大根 にんじん きゅうり とうもろこし	塩 こしょう 酢 しょうゆ	蛋白質 26.7 g
25 (木)	<div>はるさめサラダ</div> <div>のむヨーグルト</div> <div>ぎゅうにゅう</div> <div>あきなすとぶたにくのスタミナいため</div> <div>飲むヨーグルト</div> <div>ごはん</div> <div>秋なすと豚肉のスタミナ炒め</div> <div>春雨サラダ</div> <div>はるさめサラダ</div> <div>のむヨーグルト</div> <div>ぎゅうにゅう</div> <div>あきなすとぶたにくのスタミナいため</div> <div>飲むヨーグルト</div> <div>ごはん</div> <div>秋なすと豚肉のスタミナ炒め</div> <div>春雨サラダ</div> <div></div> <div></div> <div></div>	米 麦	飲むヨーグルト			熱量 629 kcal
		米油 砂糖 片栗粉 菜種油	豚肉	しょうが にんにく ピーマン 玉ねぎ にんじん いらなす	酒 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 塩 こしょう	蛋白質 23.5 g
		ごま油 砂糖 春雨		もやし きゅうり にんじん	しょうゆ 酢 塩 こしょう	
26 (金)	<div>れいとうみかん</div> <div>ぎゅうにゅう</div> <div>にごんしりしり</div> <div></div> <div>牛乳</div> <div>ごはん</div> <div>ゴーヤーチャンプルー</div> <div>人参しりしり</div> <div>冷凍みかん</div> <div>れいとうみかん</div> <div>ぎゅうにゅう</div> <div>にごんしりしり</div> <div></div> <div>牛乳</div> <div>ごはん</div> <div>ゴーヤーチャンプルー</div> <div>人参しりしり</div> <div>冷凍みかん</div> <div></div> <div></div> <div></div>	米 麦	牛乳			熱量 603 kcal
		ごま油	豚肉 生揚げ 卵 鰾節	にがうり	塩 こしょう しょうゆ	蛋白質 26.3 g
		米油 砂糖	ツナ	にんじん	酒 しょうゆ	
				みかん		
29 (月)	<div>なし</div> <div>ぎゅうにゅう</div> <div>コーンポタージュ</div> <div></div> <div>牛乳</div> <div>カレーピラフ</div> <div>コーンポタージュ</div> <div>梨</div> <div>なし</div> <div>ぎゅうにゅう</div> <div>コーンポタージュ</div> <div></div> <div>牛乳</div> <div>カレーピラフ</div> <div>コーンポタージュ</div> <div>梨</div> <div></div> <div></div> <div></div>	米 麦 米油	牛乳	玉ねぎ にんじん とうもろこし	塩 こしょう 白ワイン カレー粉	熱量 587 kcal
		米油 小麦粉 バター	鶏肉 牛乳 クリーム	にんじん 玉ねぎ とうもろこし パセリ	(鶏がらだし) 塩 こしょう 白ワイン	蛋白質 20.2 g
				梨		
30 (火)	<div>ごはん</div> <div>こまつなのふりかけ</div> <div>チーズサラダ</div> <div></div> <div>牛乳</div> <div>ごはん</div> <div>小松菜のふりかけ</div> <div>さばの文化干し</div> <div>チーズサラダ</div> <div>ごはん</div> <div>こまつなのふりかけ</div> <div>チーズサラダ</div> <div></div> <div>牛乳</div> <div>ごはん</div> <div>小松菜のふりかけ</div> <div>さばの文化干し</div> <div>チーズサラダ</div> <div></div> <div></div> <div></div> <div>さばのぶなかぼし</div>	米 麦 ごま	牛乳			熱量 613 kcal
		ごま油 ごま	ちりめんじゃこ	小松菜	塩 酒	蛋白質 24.9 g
			さば		酒	
		砂糖 米油	チーズ	にんじん きゅうり きゃべつ	酢 しょうゆ 塩 こしょう	

今月の新座市産(予定)

小松菜・チンゲン菜・じゃがいも



～ご家庭へのお願い～

給食で初めて食べる食材、主に果物によるアレルギー症状の発症が、報告されています。献立表をご覧なり、食べたことのない食材があれば、給食当日までに、一度食べさせていただけると、安心です。  
また、必要に応じ、専門医の受診もご検討ください。

