

令和 7年 9月 こんだて表

新座市立新座小学校

給食費引落日 9月5日(金)

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	きよほう	ぎゅうにゅう	牛乳	牛乳				熱量 612 kcal
			みそポテト	冷やしきつね うどん	うどん 砂糖	油揚げ	干し椎茸 長ねぎ	(かつお・さばだし) 酒 しょうゆ 塩 みりん	蛋白質 20.3 g
			巨峰(ぶどう)	みそポテト	じゃが芋 小麦粉 片栗粉 菓種油 砂糖	みそ		酒 みりん	
							巨峰		
4 (木)	ツナのそぼろごはん	カリカリ サラダ	ぎゅうにゅう	牛乳	牛乳				熱量 636 kcal
				ツナのそぼろご飯	米 麦 米油 砂糖	ツナ	しょうが にんじん 枝豆	酒 みりん しょうゆ	蛋白質 22.3 g
				カリカリサラダ	じゃがいも 菜種油 米油		にんじん とうもろこし キャベツ きゅうり	酢 塩 こしょう しょうゆ チリパウダー	
5 (金)	かぼちゃと チーズの春巻 辛子和え	かぼちゃと チーズの春巻	ぎゅうにゅう	牛乳	牛乳				熱量 590 kcal
			からしあえ	キムチチャーハン	米 麦 ごま油 米油	豚肉 卵	キムチ にら	しょうゆ 塩	蛋白質 24.8 g
				かぼちゃと チーズの春巻 辛子和え	春巻きの皮 砂糖 小麦粉 菓種油	チーズ	かぼちゃ	塩 こしょう	
8 (月)	ハム入りかほ ちゃのサラダ	から揚げ	コーキーミルク	コーキーミルク	コーキーミルク				熱量 631 kcal
			わかめごはん	わかめごはん	米 麦 ごま	わかめ			蛋白質 26.3 g
			からあげ	から揚げ	片栗粉 小麦粉 菜種油	鶏肉	しょうが にんにく	しょうゆ 酒	
				ハム入りかほ ちゃのサラダ	ノンエッグマヨネーズ	ハム	かぼちゃ きゅうり 玉ねぎ	塩 こしょう 醋 白ワイン	
9 (火)	ナムル	牛乳	牛乳	牛乳					熱量 603 kcal
			ごはん	ごはん	米 麦				蛋白質 27.5 g
			麻婆豆腐	麻婆豆腐	米油 片栗粉 砂糖	豚肉 豆腐 みそ	しょうが にんにく 長ねぎ 干椎茸 にんじん にら	酒 トバンジャン しょう ゆ テンメンジャン	
			ナムル	ナムル	砂糖 ごま油		切干大根 もやし 小松 菜 にんじん にんにく	しょうゆ ラー油	
10 (水)	なし	牛乳	牛乳	牛乳					熱量 626 kcal
			きな粉 揚げパン	きな粉 揚げパン	コッペパン なたね油 砂糖	きな粉		塩	蛋白質 25.7 g
			チキンシ チュー	チキンシ チュー	米油 じゃが いも 小麦粉 砂糖	鶏肉	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん	(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	
			梨	梨					
11 (木)	カルピスゼリー パイン入り	牛乳	牛乳	牛乳					熱量 601 kcal
			ますの ムニエル	チキンライス	米 麦 米油 オリーブ油	鶏肉	にんじん 玉ねぎ とう もろこし ピーマン	パブリガトマトケチャップ しょうゆ 塩 こしょう 白ワ イン	蛋白質 27.4 g
			ミニトマト	ますのムニエル	小麦粉 米油 バター	ます	レモン汁	塩 こしょう 白ワイン	
			カルピスゼリー (パイン入り)	ミニトマト	砂糖 カルピス	ゼラチン	ミニトマト		
							パイン缶	寒天	
12 (金)	チキンカレー かいそうサラダ	牛乳	牛乳	牛乳					熱量 638 kcal
			ぎゅうにゅう	チキンカレー	米 麦 米油 はちみつ 小麦 粉 じゃがいも	鶏肉	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん	(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 こしょう	蛋白質 21.3 g
			海藻サラダ	海藻サラダ	ごま油 砂糖	海藻ミックス	キャベツ きゅうり とう もろこし	酢 こしょう しょうゆ	
16 (火)	みかんゼリーポンチ しょうゆラーメン	牛乳	牛乳	牛乳					熱量 602 kcal
			ぎゅうにゅう	しょうゆラーメン	中華麺 ごま油 米油	豚肉	しょうが にんにく にん じん もやし 長ねぎ に ら	(豚骨・鶏がら・かつおだし) トバンジャン 酒 みりん しょうゆ	蛋白質 19.1 g
			しょうゆ ラーメン(つけ)	みかんゼリーポンチ	砂糖		みかんジュース バイン 缶 りんご缶 甘夏缶	白ワイン 寒天	

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。



にいざっこ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。

令和7年9月 こんだて表

新座市立新座小学校

給食費引落日 9月5日(金)

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)	あおなどベーコンのピラフ ポテトのシャキシャキサラダ あじのスパイシーあげ	牛乳	牛乳			
		青菜とベーコンのピラフ	米 麦 米油	ベーコン	にんにく 玉ねぎ 小松菜	(鶏がらだし) 塩 こしょう 白ワイン
		あじのスパイシー揚げ	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 バブリカ
		ポテトのシャキシャキサラダ	じゃがいも 米油 ノンエッグマヨネーズ		枝豆 きゅうり きやべつ	酢 こしょう 塩
18 (木)	おろしパンバーグ ごはん ミニトマト どんじる	牛乳	牛乳			
		ごはん	米 麦			
		豚汁	じゃがいも 米油	豚肉 豆腐 みそ	ぼうにんじんこんにゃく長ねぎ	(かつお・昆布だし) 酒 みそ
		おろしパンバーグ	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
19 (金)	パインドーナツ たきこみビビンバ ワンタンスープ	牛乳	牛乳			
		焼き込みビビンバ	米 米油 ごまごま油 砂糖	豚肉 豆腐	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 醋 唐辛子
		ワンタンスープ	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
		パインドーナツ	小麦粉 砂糖 菜種油	卵	パイン缶	ベーキングパウダー
22 (月)	みずようかん さんまごはん みそしる	牛乳	牛乳			
		さんまご飯	米 麦 菜種油 片栗粉 砂糖 ごま	さんま	しょうが	みりん 酒 しょうゆ
		みそ汁		豆腐 わかめ みそ	こまつな	(かつおだし) 酒 みりん
		水ようかん	こしあん	ゼラチン		寒天
24 (水)	スパゲティミートピーンズ だいこんサラダ	牛乳	牛乳			
		スパゲティミートピーンズ	スパゲティ 米油 小麦粉	豚肉 大豆	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん セロリー	赤ワイン ドマトピューレ ドマトケチャップ こしょう 中濃 しょうゆ ウスター塩
		大根サラダ	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 醋 しょうゆ
25 (木)	はるさめサラダ ごはん あきなすとぶたにくのスタミナいため	飲むヨーグルト	飲むヨーグルト			
		ごはん	米 麦			
		秋なすと豚肉のスタミナ炒め	米油 砂糖 片栗粉 菜種油	豚肉	しょうが にんにく ビーマン玉ねぎ にんじん にら 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
		春雨サラダ	ごま油 砂糖 春雨		もやし きゅうり にんじん	しょうゆ 醋 塩 こしょう
26 (金)	れいとうみかん ごはん ゴーヤーチャンブルー	牛乳	牛乳			
		ごはん	米 麦			
		コーヤーチャンブルー	ごま油	豚肉 生揚げ 卵 鰹節	にがうり	塩 こしょう しょうゆ
		人参しりしり	米油 砂糖	ツナ	にんじん	酒 しょうゆ
29 (月)	なし カレーピラフ	牛乳	牛乳			
		カレーピラフ	米 麦 米油	ワインナー	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
		コーンポタージュ	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
		梨			梨	
30 (火)	ごはん こまつなふりかけ チーズサラダ さばのぶんかぼし	牛乳	牛乳			
		ごはん	米 麦 ごま			
		小松菜のふりかけ	ごま油 ごま	ちりめんじやこ	小松菜	塩 酒
		さばの文化干し		さば		酒
		チーズサラダ	砂糖 米油	チーズ	にんじん さゆうり さやべつ	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



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。

