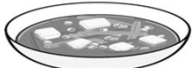


令和6年 4月 こんだて表

新座市立新座小学校

給食費引落日 5月7日(火)

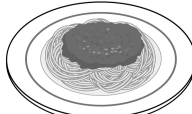
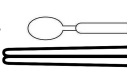
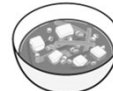
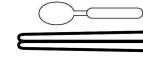
日付	こんだて名	主 な 材 料				栄養価
		エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える	調味料 他	
11 (木)	ぎゅうにゅう  やさいのあえもの とりにくのからあげ ちらしずし   	牛乳		牛乳		熱量 588 kcal 蛋白質 25.2 g
		ちらし寿司	米 米油 砂糖 ごま	高野豆腐 油揚げ 海苔	かんぴょう 人参 干しいたけ たけのこ さやいんげん	
		鶏肉の から揚げ	ごま油 片栗粉 小麦粉 菜種油	鶏肉	にんにく しょうが	
		野菜の和え物	砂糖		キャベツ きゅうり 人参	
12 (金)	ぎゅうにゅう  ごまあえ ちくわのいそべあげ きつねうどん   	牛乳		牛乳		熱量 585 kcal 蛋白質 26.1 g
		きつねうどん	うどん 砂糖	油揚げ	人参 長ねぎ	
		竹輪の 磯辺揚げ	小麦粉 菜種油	青海苔 竹輪		
		ごま和え	ごま 砂糖		もやし 小松菜 人参	
15 (月)	ぎゅうにゅう  ヨーグルト  キムチチャーハン  はるさめスープ  	牛乳		牛乳		熱量 587 kcal 蛋白質 21.3 g
		キムチ チャーハン	麦 ごま油 米 米油	豚肉	にら 白菜キムチ	
		春雨スープ	緑豆春雨 ごま油	鶏肉	人参 長ねぎ 干しいたけ たけのこ 白菜 もやし 小松菜	
		ヨーグルト		ヨーグルト		
16 (火)	ぎゅうにゅう  カレーライス  ツナサラダ  	牛乳		牛乳		熱量 597 kcal 蛋白質 26.2 g
		カレーライス	米 麦 米油 小麦粉 じゃがいも はちみつ	豚肉	玉ねぎ にんにく しょうが 人参	
		ツナサラダ	米油 砂糖	ツナ ひじき	キャベツ きゅうり 玉ねぎ	
17 (水)	ぎゅうにゅう  コーンサラダ  はちみつレモントースト  ホワイトシチュー  	牛乳		牛乳		熱量 689 kcal 蛋白質 23.0 g
		はちみつ レモン トースト	食パン はちみつ 砂糖 マーガリン		レモン	
		ホワイト シチュー	米油 じゃがいも 小麦粉	牛乳 生クリーム 鶏肉	玉ねぎ 人参 パセリ	
		コーンサラダ	米油 砂糖		キャベツ 人参 きゅうり とうもろこし	
18 (木)	ぎゅうにゅう  ナムル  むぎごはん  しせんとうふ  	牛乳		牛乳		熱量 597 kcal 蛋白質 26.2 g
		麦ご飯	米 麦			
		四川豆腐	米油 砂糖 片栗粉 ごま油	豚肉 豆腐	しょうが にら にんにく 長ねぎ 干しいたけ 人参	
		ナムル	砂糖 ごま油 ラー油		もやし 小松菜 人参 にんにく	

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 4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	
19 (金)	スパゲッティ ミートビーンズソース  ぎゅうにゅう  やさいサラダ 	牛乳		牛乳		熱量 616 kcal 蛋白質 28.6 g
		スパゲッティ ミート ビーンズ ソース	スパゲッティ 米油 小麦粉	豚肉 鶏肉 大豆 チーズ	しょうが 人参 にんにく 玉ねぎ セロリー	
		野菜サラダ	砂糖 米油		キャベツ レモン きゅうり 人参	
22 (月)	おひたし ぎゅうにゅう かじきのたつたあげ  ごもくごはん  	牛乳		牛乳		熱量 587 kcal 蛋白質 25.3 g
		五目ご飯	米 麦 米油 砂糖	鶏肉 油揚げ	ごぼう 人参 こんにゃく	
		かじきの 竜田揚げ	片栗粉 小麦粉 菜種油	かじき	しょうが	
		おひたし	砂糖		小松菜 もやし えのきたけ	
23 (火)	みかんゼリー   とりそばろどん  みそしる 	牛乳		牛乳		熱量 628 kcal 蛋白質 29.9 g
		鶏そぼろ丼	米 麦 米油 砂糖 ごま	鶏肉 鶏卵	しょうが 人参 さやいんげん	
		味噌汁	じゃがいも	油揚げ 味噌	小松菜 長ねぎ	
		みかんゼリー	砂糖	ゼラチン	みかんジュース 寒天	
24 (水)	そくせきづけ  しらすの ごまふりかけ むぎごはん  にくじゃが  	牛乳		牛乳		熱量 595 kcal 蛋白質 19.1 g
		麦ご飯	米 麦			
		しらすの ごまふりかけ	ごま	しらすぼし		
		肉じゃが	米油 砂糖 じゃがいも	豚肉	こんにゃく 人参 玉ねぎ さやいんげん	
25 (木)	かんてんポンチ  みそラーメン  	牛乳		牛乳		熱量 591 kcal 蛋白質 21.9 g
		味噌 ラーメン	中華麺 ごま油 米油	豚肉 味噌	にんにく 長ねぎ しょうが 人参 とうもろこし もやし にら キャベツ	
		寒天ポンチ	砂糖 はちみつ パイナップル みかん りんごシロップ 漬		寒天	
26 (金)	セルフ ハンバーガー  ぎゅうにゅう  エービーシー スープ 	牛乳		牛乳		熱量 639 kcal 蛋白質 28.8 g
		セルフ ハンバーガー	子供パン 米油 パン粉	豚肉	玉ねぎ 切干大根 キャベツ	
30 (火)	いそかあえ さわらの さいきょうみそがけ  たけのこ ごはん  	牛乳		牛乳		熱量 588 kcal 蛋白質 25.4 g
		たけのこごはん	米 麦 米油	油揚げ	たけのこ 人参 さやいんげん	
		鯖の 西京味噌 がけ	片栗粉 小麦粉 菜種油 砂糖	さわら 味噌		
		磯香和え		海苔	小松菜 もやし 人参	