



日付	こんだて名		おもな食品	エネルギー (kcal)	
				たんぱく質 (g)	
1	水	牛乳	ぶたにくとアスパラのスパゲティ	スパゲティ、オリーブオイル、にんにく、唐辛子、豚肉、酒、しょうゆ、みりん、砂糖、しょうが、玉ねぎ、えのき、アスパラガス、ワイン、塩、こしょう	627 22.6
			ゴマドレサラダ	人参、キャベツ、きゅうり、油、酢、砂糖、塩、こしょう、しょうゆ、ごま	
			まっちゃケーキ	鶏卵、牛乳、バター、砂糖、抹茶、米粉、ベーキングパウダー、おから、ゆであずき缶	
2	木	牛乳	ちゅうかおこわ	かつおだし、昆布だし、米、もち米、油、酒、塩、しょうゆ、ごま油、豚肉、玉ねぎ、人参、たけのこ、干しいたけ、みりん、ごま	563 20.6
			すましじる	かつおだし、昆布だし、鶏肉、かまぼこ、えのき、長ネギ、小松菜、酒、塩、しょうゆ	
			ヨーグルト	ヨーグルト(乳使用)	
7	火	牛乳	バターライス	鶏がらだし、米、油、バター、パセリ	587 20.8
			ハッシュドポーク	鶏がらだし、米粉、砂糖、油、玉ねぎ、にんにく、豚肉、塩、こしょう、パプリカパウダー、ワイン、人参、ローリエ、しょうゆ、ソース、ケチャップ、トマトジュース、トマトピューレ	
			おかひじきのサラダ	きゅうり、おかひじき、人参、キャベツ、油、ベーコン、ごま油、しょうゆ、酢、砂糖、塩、こしょう	
8	水	牛乳	あつあげいりホイコーローどん	米、もちあわ、油、にんにく、しょうが、豚肉、酒、テンメンジャン、豆板醤、厚揚げ、長ネギ、しいたけ、キャベツ、ピーマン、塩、しょうゆ、砂糖、こしょう、片栗粉	612 20.9
			はるさめサラダ	緑豆春雨、人参、きゅうり、もやし、砂糖、塩、こしょう、酢、しょうゆ、ごま油、辛子、ごま	
9	木	牛乳	かんさいうどん	かつおだし、昆布だし、うどん、鶏肉、油揚げ、なると、人参、長ネギ、小松菜、酒、みりん、塩、しょうゆ	584 25.1
			かきあげ	しらす干し、玉ねぎ、人参、ごぼう、じゃがいも、えだまめ、鶏肉、米粉、鶏卵、ベーキングパウダー、塩、油	
10	金	牛乳	かつおとしんしょうがのたきこみごはん	米、酒、新しょうが、油、かつお、しょうゆ、片栗粉、砂糖、みりん、ごま	609 26.7
			とんじる	煮干しだし、油、豚肉、酒、ごぼう、人参、大根、じゃがいも、長ネギ、油揚げ、こんにゃく、みそ	
			サワーゼリー	サワーゼリー(乳、大豆使用)	
13	月	牛乳	わかめごはん	米、油、わかめ、ちりめんじゃこ、ごま	573 26.5
			あつあげのみそそばろに	かつおだし、厚揚げ、鶏肉、こんにゃく、人参、玉ねぎ、ごぼう、しょうが、油、酒、しょうゆ、みそ、砂糖、みりん、片栗粉	
			カラマンダリン	カラマンダリン(かんきつ)	
14	火	牛乳	カレーピラフ	鶏がらだし、米、塩、油、にんにく、ウィンナー、玉ねぎ、人参、ピーマン、ワイン、ローリエ、こしょう、カレー粉、しょうゆ	599 20.5
			ほうれんそうのクリームスープ	鶏がらだし、油、豚肉、ワイン、玉ねぎ、人参、ほうれん草、バター、米粉、牛乳、塩、こしょう、マカロニ	
			カフェオレゼリー	コーヒー、牛乳、生クリーム、砂糖、アガー	
15	水	牛乳	むぎごはん	米、麦、油	602 26.2
			さばのぶんかぼし	さばのぶんかぼし	
			きりぼしだいこんのピリからいため	切り干し大根、豚肉、長ネギ、小松菜、しょうが、にんにく、豆板醤、みそ、しょうゆ、砂糖、酒、ごま油	
			みそしる	煮干しだし、玉ねぎ、キャベツ、油揚げ、酒、みそ、小松菜	
16	木	牛乳	バターロール	バターロール(小麦、乳使用)	636 25.9
			そらまめのシチュー	鶏がらだし、油、鶏肉、塩、こしょう、ワイン、玉ねぎ、人参、じゃがいも、ローリエ、そら豆、米粉、バター、牛乳、生クリーム	
			チーズサラダ	チーズ、きゅうり、人参、キャベツ、小松菜、砂糖、塩、こしょう、酢、しょうゆ、油	
17	金	牛乳	えびチャーハン	米、油、ごま油、長ネギ、にんにく、豚肉、人参、にら、塩、こしょう、しょうゆ、えび、酒、鶏卵	556 25.2
			ちゅうかスープ	鶏がらだし、鶏肉、酒、大根、しめじ、長ネギ、塩、こしょう、しょうゆ、ごま油、小松菜	
			ヨーグルト	ヨーグルト(乳使用)	
20	月	牛乳	とりごぼうごはん	米、油、しょうゆ、酒、鶏肉、ごぼう、人参、昆布、砂糖	601 26.5
			ワニフライ	モウカザメ、しょうが、酒、米粉、米パン粉、油、ソース	
			レモンドレッシングサラダ	きゅうり、大根、人参、キャベツ、油、酢、砂糖、レモン汁、塩、こしょう、しょうゆ、ハム	
21	火	牛乳	しおラーメン	鶏がらだし、豚骨だし、昆布だし、中華麺、ごま油、にんにく、しょうが、油、豚肉、人参、もやし、キャベツ、長ネギ、チンゲンサイ、酒、塩、こしょう、しょうゆ	628 25.8
			にくだんごのもちごめむし	もち米、豚肉、豆腐、玉ねぎ、しょうが、干しいたけ、しょうゆ、塩、こしょう、ごま油、酒、片栗粉	
			ミニトマト	ミニトマト	
22	水	牛乳	ツナそばろどん	米、油、もちあわ、しょうが、人参、ツナ、酒、みりん、砂糖、しょうゆ、鶏卵、ごま	632 27.4
			ぶたにくサラダ	豚肉、酒、しょうゆ、しょうが、油、小松菜、キャベツ、人参、酢、塩、砂糖、こしょう、玉ねぎ、辛子	
23	木	牛乳	ココアあげパン	ツイストパン(小麦、乳使用)、油、ココア、砂糖、脱脂粉乳	654 22.7
			ぶたにくとキャベツのスープに	鶏がらだし、油、豚肉、玉ねぎ、ワイン、人参、キャベツ、パセリ、ローリエ、塩、しょうゆ、こしょう、じゃがいも	
24	金	牛乳	むぎごはん	米、麦、油	573 22.4
			おかかふりかけ	かつお節、のり、みりん、しょうゆ、酒、ごま	
			じゃがいものそばろあんかけ	かつおだし、じゃがいも、油、鶏肉、人参、玉ねぎ、こんにゃく、酒、みりん、しょうゆ、砂糖、片栗粉	
27	月	牛乳	ナポリタン	スパゲティ、油、オリーブオイル、にんにく、しょうが、玉ねぎ、ピーマン、人参、ウィンナー、豚肉、マッシュルーム、ケチャップ、トマトピューレ、塩、こしょう、砂糖、ソース	550 24.0
			こまつナサラダ	小松菜、キャベツ、人参、ツナ、酢、塩、こしょう、辛子、油、砂糖、レモン汁	
			えだまめピラフ	鶏がらだし、米、油、塩、ローリエ、鶏肉、ワイン、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、えだまめ、こしょう、しょうゆ、バター	
28	火	牛乳	グリルチキン	鶏肉、にんにく、カレー粉、はちみつ、しょうゆ、ケチャップ、ソース	563 26.6
			ごぼうチップサラダ	ごぼう、米粉、油、きゅうり、人参、キャベツ、塩、しょうゆ、こしょう、酢、砂糖、粒マスタード	
			ドライカレー	米、油、ターメリック、カレー粉、玉ねぎ、クミンシード、にんにく、しょうが、豚肉、ワイン、人参、ごぼう、ピーマン、大豆、ケチャップ、トマトピューレ、トマトジュース、ソース、塩、こしょう、ローリエ、ガラムマサラ、米粉、カレー粉	
29	水	牛乳	こんにゃくサラダ	こんにゃく、人参、キャベツ、きゅうり、砂糖、塩、酢、しょうゆ、辛子、油、ごま油	616 24.9
			げんまいいりごはん	米、もち玄米、油	
30	木	牛乳	ひじきのふりかけ	ひじき、酒、しょうゆ、しらす干し、しそ、ごま	577 29.6
			かつおのしんたまソースがけ	かつおだし、かつお、しょうが、酒、しょうゆ、片栗粉、油、玉ねぎ、砂糖、塩、酢、にんにく、こねぎ	
			わかめスープ	かつおだし、鶏肉、長ネギ、人参、キャベツ、わかめ、塩、こしょう、酒、しょうゆ、ごま油	
31	金	牛乳	ごもくあんかけやきそば	鶏がらだし、中華麺、ごま油、油、にんにく、しょうが、豚肉、酒、きくらげ、人参、たけのこ、玉ねぎ、キャベツ、もやし、砂糖、塩、こしょう、酢、しょうゆ、いか、チンゲンサイ、片栗粉	624 24.6
			あんにとんどうふ	寒天、砂糖、ラム、牛乳、生クリーム、みかん缶、りんご缶、パイ缶	

※献立は都合により変更することがあります。

※栄養価は中学年を基準にしています。低学年は0.8、高学年は1.2をかけた値が目安です。

新座市産食材
こまつな・人参

埼玉県産食材
米・パン・中華麺
うどん・牛乳・みそ

学校給食 食事摂取 基準	650
	26.8
月平均	598
	24.5