



5月 新座市立野火止小学校 学校給食献立表

校長 丹代 円
栄養士 西川 聡子

令和6年度

日		曜		献立名		主な食品		栄養価		
								エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
1	水		牛乳	中華風たきごみごはん	米 もち米 清酒 塩 薄口しょうゆ などね油 ぶた肉 にんじん たけのご水煮 干しいたけ みりん しょうゆ ごま油 白ごま			581	21.9	
				こどもの日すましじる	削り節(混合) とり肉 とうふ 清酒 塩 薄口しょうゆ でん粉 鶏卵 ねぎ こまつな かまぼこ(かぶと)					
				こいのぼりサブレ	バター 薄力粉 上白糖 鶏卵 ココア チョコチップ					
2	木		牛乳	わかめごはん	米 米粒麦 炊き込みわかめ 白ごま			631	27.0	
				鰯(アジ)の狭山茶フライ	あじ 穀物酢 しょうゆ 薄力粉 鶏卵 せん茶(狭山茶) パン粉 などね油					
				具だくさんみそしる	削り節(混合) などね油 ごぼう にんじん こんにゃく 油揚げ だいこん ねぎ こまつな 清酒 赤みそ 白みそ					
7	火		牛乳	たけのことわかめのうどん	うどん 削り節(混合) だし昆布 とり肉 たけのご水煮 油揚げ 生わかめ ねぎ 清酒 みりん 薄口しょうゆ 塩			557	21.2	
				春野菜のかき揚げ	たまねぎ にんじん ごぼう にら じゃがいも 大豆 薄力粉 鶏卵 塩 バター などね油					
				うま塩キャベツ	キャベツ にんじん ごま油 にんにく 塩昆布 塩 薄口しょうゆ					
8	水		牛乳	麦ごはん・おかかふりかけ	米 米粒麦 かつおぶし のり みりん 清酒 しょうゆ 白ごま			589	27.4	
				魚のにんにくみそ焼き	さわら 赤みそ しょうゆ みりん 清酒 三温糖 ごま油 にんにく ねぎ 唐辛子 白ごま					
				沢煮わん	削り節(かつお) ぶた肉 ごぼう 干しいたけ にんじん たけのご水煮 だいこん こまつな 清酒 塩 薄口しょうゆ こしょう					
9	木		牛乳	ちくわと新ごぼうのごまだれどん	米 米粒麦 ちくわ とり肉 ごぼう でん粉 などね油 三温糖 みりん 清酒 しょうゆ しょうが 白ごま			648	26.9	
				とんじる	煮干し などね油 にんじん ぶた肉 こんにゃく 油揚げ だいこん じゃがいも とうふ ねぎ こまつな 清酒 赤みそ 白みそ					
				スパゲティナポリタン	スパゲティ オリーブオイル などね油 ベーコン ウィナー たまねぎ にんじん 青ピーマン マッシュルーム 白ワイン ケチャップ トマトピューレ 中濃ソース(AF) 塩 こしょう チーズ					
10	金		牛乳	野菜のオニオンドレッシングあえ	キャベツ だいこん たまねぎ にんじん えだまめ などね油 たまねぎ 穀物酢 しょうゆ 塩 こしょう 三温糖 ツナ			572	24.0	
				麦ごはん	米 米粒麦					
				新じゃがのそぼろあんかけ	じゃがいも などね油 しょうが とり肉 たまねぎ にんじん 清酒 みりん 三温糖 しょうゆ でん粉 さやいんげん					
13	月		牛乳	中華はるさめスープ	鳥がら ぶた肉 だいこん にんじん 干しいたけ はるさめ ねぎ 清酒 塩 しょうゆ ごま油 こまつな			626	20.6	
				チリコンカンドッグ	コッペパン などね油 薄力粉 にんにく ぶた肉 ナツメグ粉 オールスパイス チリパウダー たまねぎ セロリー 大豆 赤ワイン 塩 こしょう トマトピューレ ケチャップ カサツキ(AF) 中濃ソース(AF) しょうゆ チーズ					
				春のクリーム煮	とり肉 にんじん たまねぎ じゃがいも キャベツ 鳥がら 薄力粉 などね油 牛乳 白ワイン 塩 こしょう クリーム アスパラガス					
14	火		牛乳	かつおごはん	米 米粒麦 かつお 清酒 しょうが でん粉 などね油 三温糖 みりん しょうゆ 白ごま こねぎ			587	28.2	
				かきたまじる	削り節(かつお) とり肉 とうふ 塩 清酒 しょうゆ でん粉 水 鶏卵 こまつな ねぎ					
				かぶとキャベツの昆布づけ	かぶ キャベツ にんじん 塩昆布 塩 ごま油					
16	木		牛乳	ピリ辛キムチラーメン	蒸し中華めん ごま油 鳥がら 豚骨 などね油 しょうが にんにく ぶた肉 にんじん もやし ねぎ キムチ にら こしょう 赤みそ しょうゆ 塩 清酒			610	22.1	
				さわやか夏みかんゼリーポンチ	甘夏缶 サイダー 上白糖 粉寒天 白ワイン 黄桃缶 バイン缶 りんご缶					
				チキンカレーライス	米 米粒麦 などね油 しょうが にんにく たまねぎ とり肉 赤ワイン にんじん じゃがいも 鳥がら ケチャップ カサツキ(AF) 中濃ソース(AF) しょうゆ 塩 こしょう カレー粉 薄力粉 はちみつ					
17	金		牛乳	カリカリじゃこサラダ	ちりめんじゃこ などね油 キャベツ 切干大根 にんじん こまつな ホールコーン しょうゆ 穀物酢 塩 こしょう			679	23.3	
				とり塩うどん	うどん 鳥がら とり肉 にんじん もやし 油揚げ 清酒 塩 薄口しょうゆ ごま油 ねぎ こまつな					
				じゃがまるくん	じゃがいも チーズ 塩 こしょう でん粉 鶏卵 などね油					
20	月		牛乳	ミニトマト	ミニトマト			575	23.5	
				グリーンピースごはん	米 米粒麦 清酒 塩 だし昆布 グリーンピース					
				さばのたつたあげ	さば切り身 しょうが 清酒 しょうゆ カサツキ(AF) でん粉 薄力粉 などね油					
21	火		牛乳	新じゃがとかぶのみそしる	煮干し にんじん じゃがいも 油揚げ かぶ こまつな 白みそ 赤みそ			660	23.4	
				キャベツのパペロンチーノ	スパゲティ オリーブオイル にんにく とうがらし などね油 ベーコン キャベツ 白ワイン こしょう 塩 しょうゆ パセリ					
				こまつな大根サラダ	こまつな だいこん にんじん ぶなしめじ などね油 穀物酢 三温糖 レモン汁 塩 こしょう しょうゆ ツナ					
22	水		牛乳	お豆のケーキ	ビーツピューレ(白イカ) 鶏卵 バター 三温糖 クリーム 薄力粉			613	24.4	
				麦ごはん	米 米粒麦					
				家常(チャーチャン)とうふ	鳥がら ぶた肉 にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのご水煮 干しいたけ 生揚げ などね油 トウバンジャン 白みそ 清酒 三温糖 しょうゆ カサツキ(AF) でん粉 ごま油 にら					
23	木		牛乳	海そうサラダ	海藻ミックス キャベツ にんじん きゅうり ホールコーン こしょう しょうゆ 穀物酢 三温糖 などね油			641	28.9	
				チキンライス	米 米粒麦 などね油 にんにく とり肉 赤ワイン にんじん たまねぎ マッシュルーム ホールコーン ケチャップ こしょう 塩					
				新じゃがのポタージュ	鳥がら じゃがいも たまねぎ 薄力粉 などね油 塩 こしょう 牛乳 クリーム パセリ					
24	金		牛乳	フレンチサラダ	キャベツ にんじん きゅうり 白ワイン 塩 こしょう オリーブオイル 穀物酢			591	19.1	
				たきごみ大豆ひじきごはん	米 米粒麦 などね油 こんにゃく 芽ひじき とり肉 にんじん 油揚げ 三温糖 清酒 薄口しょうゆ 大豆					
				いわしのカレーあげ	いわし 清酒 しょうゆ カレー粉 でん粉 薄力粉 などね油					
27	月		牛乳	野菜のごまあえ	もやし こまつな にんじん 三温糖 塩 しょうゆ ごま油 みりん すりごま			599	26.2	
				全校遠足のため、給食はありません。お弁当のご用意をお願いします。 雨天等で延期の場合、予備日は6月19日(水)です。						
29	水		牛乳	ビスキュイパン	子供パン バター 三温糖 鶏卵 薄力粉 ラム 牛乳			555	19.2	
				ソバ・デ・アホ(スペイン風スープ)	鳥がら などね油 にんにく ベーコン にんじん たまねぎ ホールトマト缶 トマトジュース 塩 こしょう パン粉 鶏卵 パセリ					
				グリーンサラダ	キャベツ きゅうり アスパラガス えだまめ 穀物酢 三温糖 こしょう などね油 塩					
30	木		牛乳	麦ごはん	米 米粒麦			604	27.1	
				とり肉のあまから煮	とり肉 清酒 でん粉 などね油 しょうゆ 清酒 みりん 三温糖 白ごま こまつな					
				ねぎみそスタミナスープ	鳥がら などね油 にんにく しょうが ぶた肉 にんじん だいこん とうふ ねぎ にら 赤みそ しょうゆ 塩 ごま油					
31	金		牛乳	にらもやしラーメン	蒸し中華めん ごま油 鳥がら 豚骨 などね油 しょうが にんにく ぶた肉 にんじん キャベツ 大豆もやし 緑豆もやし にら 塩 こしょう しょうゆ			589	22.6	
				スパイシービーンズ	ビーツミックス ひよこまめ 大豆 でん粉 などね油 パプリカ粉 ガーリック チリパウダー 塩					
				カルピスゼリー	粉寒天 上白糖 カルピス ゼラチン みかん缶					
※学校行事や野菜・果物の価格変動などの都合により、食材を変更することがあります。ご了承ください。 ※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。					今月の 地場産	鈴木農園…だいこん、かぶ 田中農園…きゅうり、キャベツ	平均	608	24.3	
							基準値	650	26.8	