



6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



歯と口の健康週間

日	曜	献立名	主な食品	栄養価	
				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
3	月	牛乳 ふた肉とこまつなのみせごはん ホッケのてり焼き 新座大根のサラダ	米 米粒麦 なたね油 にんにく しょうが ふた肉 にんじん 清酒 三温糖 しょうゆ 塩 コチュジャン てんめんジャン ごま油 白ごま こまつな ほっけ しょうが 清酒 しょうゆ みりん 三温糖 でん粉 だいこん きゅうり にんじん なたね油 穀物酢 ごま油 しょうゆ こしょう 塩 三温糖	589	21.5
4	火	牛乳 わかめとじゃこのごはん あまからとりごぼろ 新座野菜のけんちんじる	米 米粒麦 炊き込みわかめ ちりめんじゃこ 白ごま とり肉 清酒 でん粉 ごぼろ なたね油 しょうゆ 三温糖 みりん 清酒 とうがらし 白ごま さやいんげん 削り節(混合) だいこん にんじん ねぎ とうふ 油揚げ 清酒 しょうゆ 塩 こまつな	602	24.8
5	水	牛乳 肉じゅうどん かみかみかき揚げ きゅうりとキャベツの昆布づけ	うどん 削り節(混合) なたね油 ふた肉 干しいたけ にんじん たまねぎ 清酒 塩 油揚げ しょうゆ たまねぎ にんじん ごぼろ 大豆 芽ひきき 薄力粉 鶏卵 塩 ベーキングパウダー なたね油 きゅうり キャベツ 塩昆布 塩 ごま油	562	22.5
6	木	牛乳 麦ごはん 韓国風肉じゃが はるさめ中華サラダ	米 米粒麦 こんにゃく ごま油 ふた肉 にんじん たまねぎ じゃがいも キムチ にら 清酒 三温糖 みりん しょうゆ コチュジャン もやし きゅうり にんじん はるさめ 穀物酢 ごま油 塩 こしょう 三温糖 しょうゆ ハム	576	22.0
7	金	牛乳 ベーコンとなすの トマトソースパスタ カリカリポテのサラダ ヨーグルト	スパゲティ なたね油 オリーブオイル にんにく とうがらし ベーコン たまねぎ トマト ホールトマト缶 ケチャップ 塩 こしょう なす しょうゆ 赤ワイン 三温糖 じゃがいも なたね油 こしょう 塩 チリパウダー キャベツ きゅうり にんじん 穀物酢 しょうゆ ヨーグルト	577	21.5
10	月	牛乳 カリカリ梅とごまのごはん いわしのしょうがじょうゆフライ かきたまじる	米 米粒麦 清酒 だし昆布 白ごま カリカリ梅 いわし 清酒 しょうが しょうゆ 薄力粉 パン粉 なたね油 削り節(混合) にんじん とうふ 清酒 塩 薄口しょうゆ 鶏卵 でん粉 ねぎ ほうれんそう	628	27.9
11	火	牛乳 ココアシュガートースト ポークビーンズ キャベツときゅうりのレモンあえ	食パン マーガリン(乳) グラニュー糖 ビュアココア 牛乳 大豆 ふた肉 赤ワイン ベーコン なたね油 たまねぎ にんじん じゃがいも セロリー ケチャップ 刻みねぎ(AF) ホールトマト缶 三温糖 薄力粉 塩 こしょう キャベツ きゅうり 塩 レモン汁	601	23.4
12	水	牛乳 麦ごはん・ごま塩 とりとうらのさっぱり煮 和風ポテトサラダ	米 米粒麦 白ごま 黒ごま 塩 とり肉 だいこん うすら卵 しょうが にんにく 穀物酢 しょうゆ 三温糖 じゃがいも にんじん きゅうり ホールコーン なたね油 穀物酢 しょうゆ こしょう かつおぶし マヨネーズ	622	27.9
13	木	牛乳 ファイバー ジャーゼンめん あじさいポンチ	蒸し中華めん ごま油 なたね油 しょうが にんにく ねぎ にんじん ふた肉 たまねぎ 切干大根 干しいたけ だけの水煮 清酒 赤みそ ハジメこ ごぼろ しょうゆ 三温糖 でん粉 トウバンジャン もやし ラー油 粉寒水 水 上白糖 カルピス ぶどうジュース 黄桃缶 甘夏缶 みかん缶	626	25.2
14	金	牛乳 かてめし みそポテト やさしいごまあえ	米 米粒麦 ごぼろ にんじん いもがら 油揚げ 高野豆腐 さやいんげん 糸昆布 なたね油 きび糖 しょうゆ 清酒 塩 削り節(混合) じゃがいも 薄力粉 でん粉 鶏卵 なたね油 清酒 みりん 三温糖 西京みそ 赤みそ もやし こまつな にんじん 三温糖 塩 しょうゆ みりん ごま油 すりごま	603	18.3
17	月	牛乳 麦ごはん 白身魚の薬味ソースかけ とり塩春雨スープ	米 米粒麦 メルルーサ切身 清酒 塩 薄力粉 でん粉 なたね油 しょうが にんにく ねぎ しょうゆ 穀物酢 三温糖 ごま油 鳥がら とり肉 にんじん もやし はるさめ 清酒 塩 薄口しょうゆ ごま油 ねぎ こまつな	556	23.8
18	火	牛乳 こまつな和風パスタ からあげサラダ	スパゲティ なたね油 オリーブオイル とうがらし にんにく ベーコン ツナ たまねぎ ぶなしめじ 白ワイン 塩 こしょう しょうゆ こまつな キャベツ きゅうり にんじん なたね油 ごま油 穀物酢 しょうゆ 塩 三温糖 とり肉 しょうが でん粉	576	25.8
19	水	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。			
20	木	牛乳 しゃくし菜チャーハン チンゲンサイとたまごのスープ 白玉きな粉もち	米 米粒麦 ごま油 なたね油 焼き豚 しゃくし菜漬 ちりめんじゃこ こしょう しょうゆ 白ごま 鳥がら ふた肉 にんじん ねぎ 清酒 薄口しょうゆ 塩 こしょう しょうが でん粉 鶏卵 白ごま チンゲンサイ 白玉もち きな粉 三温糖 塩	605	22.6
21	金	牛乳 冷やしきつねうどん ゼリーフライ ミニトマト	うどん 油揚げ 干しいたけ とり肉 こまつな だし昆布 削り節(混合) 三温糖 清酒 みりん しょうゆ じゃがいも なたね油 ねぎ にんじん 塩 こしょう おから 鶏卵 薄力粉 なたね油 刻みねぎ(AF) ミニトマト	561	20.1
24	月	牛乳 四川どん 野菜たっぷりうま塩スープ	米 米粒麦 ふた肉 にんじん ねぎ 干しいたけ しょうが にんにく にら なたね油 トウバンジャン 老酒 しょうゆ てんめんジャン 三温糖 鳥がら でん粉 ごま油 とうふ 鳥がら キャベツ にんじん もやし チンゲンサイ 薄口しょうゆ みりん 塩 ごま油	670	29.9
25	火	牛乳 セルフシャクバーガー ミネストローネスープ	子供パン モウカサメ 清酒 しょうが 塩 こしょう 薄力粉 鶏卵 パン粉 なたね油 キャベツ 中濃ソース(AF) 鳥がら なたね油 にんにく セロリー にんじん ベーコン たまねぎ じゃがいも 青ピーマン トマトソース ホールトマト缶 中濃ソース(AF) 赤ワイン しょうゆ こしょう 三温糖 塩 薄力粉	635	26.4
26	水	牛乳 ひき肉と旬野菜のカレー 海そうサラダ れいとうみかん	米 米粒麦 鳥がら なたね油 薄力粉 カレー粉 しょうが にんにく ふた肉 たまねぎ にんじん じゃがいも なす 青ピーマン 赤ワイン 塩 こしょう 刻みねぎ(AF) 中濃ソース(AF) しょうゆ ケチャップ 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 なたね油 冷凍みかん	676	21.5
27	木	牛乳 とうふラーメン スパイシーポテト かぶのそくせきづけ	蒸し中華めん ごま油 鳥がら 豚骨 なたね油 トウバンジャン にんにく しょうが ふた肉 とうふ 生わかめ 清酒 しょうゆ 塩 でん粉 ねぎ じゃがいも なたね油 塩 こしょう チリパウダー オールスパイス かぶ キャベツ 塩 しょうゆ	645	24.0
28	金	牛乳 さばごはん 呉汁(ごじる) きゅうりのごましょうゆあえ	米 米粒麦 さば 清酒 しょうが でん粉 なたね油 三温糖 みりん 清酒 しょうゆ 白ごま こねぎ 煮干し ごぼろ こんにゃく ごま油 ふた肉 にんじん 干しいたけ 油揚げ 大豆 白みそ ねぎ こまつな きゅうり 塩 ごま油 しょうゆ 白ごま	662	25.4

※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
地産産

鈴木農園…だいこん、にんじん
高橋農園…こまつな、チンゲンサイ



平均

基準値

608

650

23.9

26.8

6月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です

©埼玉県2005

埼玉県では、ふるさとへの愛着を深めることを目的とし、食育月間の6月と収穫の秋の11月を「彩の国ふるさと学校給食月間」としています。
今月は、新座市で作られている農産物をたくさん使用し、埼玉県各地の郷土料理やB級グルメを取り入れています。

