

# 4月の献立表

新座市立第六中学校

日付	献立名	おもな食品				エネルギー (kcal) ※1人当り (g)
		血や肉や骨をつくる	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる	そのほか	
13 (月)	牛乳	牛乳				782
	ちらし寿司	油揚げ 高野豆腐 のり	米 砂糖 米サラダ油	人参 筍 かんぴょう 干し椎茸	塩 酢 醤油 みりん 酒	
	鶏肉のから揚げ	鶏肉	小麦粉 でん粉 なたね油	生姜 にんにく	酒 醤油	
	小松菜のおかかあえ	かつおぶし		小松菜 キャベツ	みりん 醤油	
14 (火)	牛乳	牛乳				718
	ミートビーンズソーススパゲティ	大豆 豚肉 鶏肉	スパゲティ 小麦粉 米サラダ油	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 切干大根	ケチャップ トマトピューレ ワイン 塩 胡椒 醤油 ウスターソース	36.9
	チーズサラダ	チーズ	米サラダ油 砂糖	きゅうり キャベツ 人参	塩 胡椒 酢 醤油	
15 (水)	牛乳	牛乳				721
	ひじきごはん	油揚げ 大豆 鶏肉 ひじき	米 麦 米サラダ油 砂糖	人参 干し椎茸	酒 みりん 塩 醤油	
	さわらのみそだれ焼き磯の香あえ	さわら のり	小麦粉 でん粉 米サラダ油 砂糖	小松菜 人参 キャベツ	みそ 酒 醤油 みりん 塩 みりん 醤油	
16 (木)	牛乳	牛乳				762
	チキンカレーライス	鶏肉	米 麦 小麦粉 じゃがいも 米サラダ油 はちみつ	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参	ケチャップ ワイン 塩 胡椒 カレー粉 醤油 中濃ソース ウスターソース	25.6
	海藻サラダ	海藻ミックス	ごま 砂糖 ごま油 米サラダ油	人参 大根 きゅうり 玉ねぎ	塩 酢 醤油	
17 (金)	飲むヨーグルト	飲むヨーグルト				732
	わかめとじゃこのごはん	ちりめんじゃこ わかめ	米 麦			
	かじきの磯フライ	かじき 鶏卵 青のり	小麦粉 パン粉 なたね油		塩 胡椒 中濃ソース	
	ごまみそあえ		ごま ごま油 砂糖	ブロッコリー キャベツ 人参	酒 醤油 みそ	
20 (月)	牛乳	牛乳				765
	たけのごはん	油揚げ 鶏肉	米 麦 米サラダ油 砂糖	人参 筍	酒 みりん 醤油	
	じゃがいものそぼろあんかけ	鶏肉	じゃがいも なたね油 米サラダ油 砂糖 でん粉	生姜 人参 玉ねぎ 干し椎茸 枝豆	みりん 酒 塩 醤油	
21 (火)	牛乳	牛乳				687
	けんちんうどん	厚揚げ	うどん ごま油	ごぼう こんにゃく 大根 人参 干し椎茸 長ねぎ 小松菜	酒 塩 みりん 醤油	
	鶏肉のごまみそがらめ	鶏肉 大豆	ごま 小麦粉 でん粉 なたね油 砂糖	小松菜	酒 みりん 塩 醤油 みそ	
22 (水)	牛乳	牛乳				666
	キムチチャーハン	豚肉	米 麦 ごま油	キムチ 切干大根 長ねぎ にら	酒 塩 胡椒 醤油	
	ワンタンスープ	豚肉	ワンタンの皮 米サラダ油 ごま油	もやし 人参 筍 にら 長ねぎ 生姜	酒 塩 胡椒 醤油	
	ヨーグルト	ヨーグルト				
23 (木)	牛乳	牛乳				701
	かつおの照り焼きまぜごはん	かつお	小麦粉 米 麦 でん粉 なたね油 ごま 砂糖	生姜 小松菜	酒 醤油 みりん	
24 (金)	牛乳	牛乳				817
	黒パン		黒パン			
	ポークビーンズ	大豆 ウィンナー 豚肉	小麦粉 米サラダ油 じゃがいも 砂糖	にんにく 玉ねぎ 人参 トマト缶	塩 胡椒 醤油 ケチャップ ウスターソース	
27 (月)	牛乳	牛乳				716
	マーボー豆腐丼	豆腐 豚肉 鶏肉	米 麦 米サラダ油 でん粉 ごま油 砂糖	生姜 にんにく 長ねぎ 干し椎茸 えのきたけ 切干大根 人参 にら	トウバンジャン 酒 テンメンジャン 醤油 みそ	
	ナムル		ごま 砂糖 ごま油	もやし 人参 小松菜 にんにく	塩 酢 醤油 ラー油	
28 (火)	牛乳	牛乳				764
	あんかけ焼きそば	うずらの卵 いか 豚肉	中華麺 米サラダ油 でん粉 ごま油 砂糖	もやし 生姜 にんにく 人参 玉ねぎ きくらげ 筍 白菜 チンゲンサイ	塩 胡椒 醤油 酢 酒	
	牛乳寒天入りフルーツポンチ	牛乳 寒天	砂糖	りんご缶 パイン缶 甘夏缶	ラム酒 ワイン	
30 (木)	牛乳	牛乳				701
	キャロットピラフ	ウィンナー	米 麦 米サラダ油	人参 セロリ 玉ねぎ マッシュルーム	塩 胡椒 ワイン 醤油	
	鶏肉のクリームソースかけ	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳 チーズ	小麦粉 米サラダ油 バター	生姜 にんにく 玉ねぎ パセリ	塩 胡椒 ワイン	
キャベツのサラダ		砂糖 米サラダ油	キャベツ 人参 小松菜 ホールコーン	塩 胡椒 酢 醤油		

※献立は都合により変更することがあります。あらかじめご了承ください。



**ご入学・ご進級  
おめでとうございます**



**今月の新座野菜  
こまつな・だいこん**

学校給食は、先生や友達とともに食事をし、正しい食事のマナーを身につけることや、食べ物・栄養について知り、豊かな心と丈夫な体をつくることなどを目標にしています。