

# 令和8年度5月の献立表

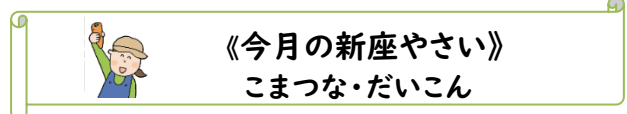
新座市立第六中学校

日付	こんだて	おもな食品				エネルギー (kcal) 90分 (g)	
		エネルギーのもとになる	からだをつくる	体の調子をととのえる	そのほか		
1 (金)		牛乳	牛乳			718 28.2	
		ゆかりご飯	ゆかり	米 麦 ごま			
		さばの塩焼き ひじきの炒め煮	さば 鶏肉 油揚げ 大豆 ひじき	米サラダ油 こんにやく 砂糖	にんじん 切干大根 干しいたけ 小松菜		塩 酒 酒 みりん しょうゆ
7 (木)		牛乳	牛乳			825 32.2	
		ターメリックライス	鶏肉	米 麦 バター			ターメリック 塩 こしょう
		大豆入りドライカレー	大豆 鶏肉	米サラダ油 砂糖 薄力粉	にんにく しょうが セロリー ごぼう たまねぎ にんじん 切干大根 コーン		塩 こしょう オールスパイス がらマツ 赤ワイン 砂糖 しょうゆ 中濃ソース ウスターソース カラー粉 ケチャップ トマトピューレ トマトジュース
8 (金)		牛乳	牛乳			775 33.6	
		みそラーメン	豚肉	中華麺 ごま油 米サラダ油	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ もやし にんじん コーン たらねぎ		トウバンジャン 白みそ 赤みそ 酒 しょうゆ こしょう ラー油
		ツナ野菜ぎょうざ	ツナ	ぎょうざの皮 でん粉 なたね油 薄力粉 ごま油	たまねぎ キャベツ たらねぎ にんにく		塩 こしょう しょうゆ
11 (月)		牛乳	牛乳			704 33.3	
		麦ごはん 白身魚の みそチーズ焼き	メルルーサ チーズ	米 麦	たまねぎ レモン汁		こしょう 酒 みりん 白みそ みりん マヨネーズ卵黄型
		おかか和え	かつお節		小松菜 にんじん もやし		みりん しょうゆ
12 (火)		牛乳	牛乳			701 35.2	
		セルフフィッシュ フライバーガー	ホキ 鶏卵	子供パン 薄力粉 パン粉 なたね油	レモン汁 キャベツ		塩 こしょう 酒 中濃ソース
		ミネストローネ					
13 (水)		牛乳	牛乳			713 23.8	
		炊き込みしゃくし菜 チャーハン	豚肉 鶏卵	米 麦 ごま油 米サラダ油	しょうが にんにく ねぎ 切干大根 しゃくし菜 にんじん		塩 こしょう しょうゆ
		ワンタンスープ	鶏肉	米サラダ油 ワンタン ごま油	にんじん ねぎ もやし たけのこ しょうが たらねぎ		酒 塩 しょうゆ こしょう
14 (木)		牛乳	牛乳			695 31.3	
		きつねうどん	鶏肉 油揚げ	地粉うどん 砂糖	にんじん ねぎ 小松菜 干しいたけ		酒 しょうゆ みりん 一味唐辛子
		ちくわの天ぷら	ちくわ 青のり 鶏卵	薄力粉 なたね油			カレー粉
15 (金)		牛乳	牛乳			755 31.1	
		わかめご飯	わかめ しらす	米 麦 ごま			
		肉じゃが	豚肉	米サラダ油 じゃがいも こんにやく 砂糖	たまねぎ にんじん		みりん しょうゆ 酒
16 (土)		牛乳	牛乳			754 27.4	
		ハッシュドポーク	豚肉	米 麦 米サラダ油 薄力粉 なたね油 バター	たまねぎ にんじん しめじ しょうが にんにく		トマトピューレ ケチャップ トマト 塩 中濃ソース 赤ワイン こしょう オールスパイス
		海藻サラダ	海藻	砂糖 米サラダ油	キャベツ きゅうり コーン		こしょう しょうゆ 酢
19 (火)		牛乳	牛乳			741 30.8	
		炊き込み昆布ご飯	油揚げ こんぶ	米 麦 米サラダ油 砂糖	にんじん 干しいたけ		しょうゆ 酒 みりん
		和風豆腐ハンバーグ 切干大根の炒め煮	鶏肉 豚肉 豆腐 鶏卵 ひじき 大豆	でん粉 砂糖 米サラダ油 砂糖	ねぎ しょうが 大根 にんじん 切干大根 さやえんどう		塩 こしょう 酢 しょうゆ 酒 しょうゆ
20 (水)		牛乳	牛乳			757 32.2	
		豚キムチ丼	豚肉	米 麦 米サラダ油 でん粉 ごま	にんじん たまねぎ 白菜キムチ ねぎ しょうが にんにく		トウバンジャン 塩 しょうゆ テンメンジャン 酒
		春雨スープ	豚肉	緑豆春雨 ごま油	にんじん キャベツ たらねぎ		塩 こしょう しょうゆ 酒
21 (木)		牛乳	牛乳			750 32.1	
		鶏そぼろご飯		米 麦			
		みそけんちん汁	油揚げ 豆腐	ごま油 こんにやく 里芋	ごぼう にんじん 大根 ねぎ 小松菜		白みそ 赤みそ
22 (金)		牛乳	牛乳			721 24.7	
		小松菜の ペペロンチーノ	ベーコン	スパゲティ 米サラダ油 オリーブオイル	にんにく 小松菜		塩 唐辛子 こしょう しょうゆ 白ワイン
		コーンサラダ にんじんのマドレーヌ	鶏卵	米サラダ油 薄力粉 バター 砂糖 はちみつ	コーン キャベツ きゅうり にんじん にんじん		酢 塩 しょうゆ 白ワイン こしょう ベーキングパウダー
25 (月)		牛乳	牛乳			706 27.3	
		炊き込みビビンバ	豚肉 高野豆腐	米 麦 ごま油 米サラダ油 砂糖 ごま	しょうが にんにく ねぎ 小松菜 にんじん もやし		酒 しょうゆ みりん トウバンジャン 酢
		にらたまスープ	鶏肉 鶏卵	米サラダ油 緑豆春雨 でん粉 ごま油	たまねぎ 干しいたけ たらねぎ		酒 塩 こしょう しょうゆ
26 (火)		牛乳	牛乳			806 35.0	
		ひじきご飯	鶏肉 油揚げ ひじき 大豆	米 麦 米サラダ油 砂糖	にんじん 切干大根		酒 みりん しょうゆ
		さわらの西京みそだれ 辛子和え	さわら ちくわ	でん粉 薄力粉 なたね油 砂糖 ごま油 砂糖	もやし にんじん きゅうり		酒 しょうゆ 西京みそ みりん しょうゆ 辛子
27 (水)		牛乳	牛乳			744 30.4	
		きな粉揚げパン	きな粉	ツイストパン なたね油 砂糖			塩
		肉団子のスープ	鶏肉 鶏卵	でん粉 ごま油	切干大根 しょうが にんじん ねぎ 干しいたけ たけのこ キャベツ 小松菜		塩 こしょう 酒 しょうゆ
28 (木)		牛乳	牛乳			845 31.9	
		ウインナーピラフ	ウインナー	米 麦 バター 米サラダ油	たまねぎ にんじん セロリー マッシュルーム		塩 こしょう しょうゆ
		白身魚の オニオンソース	ホキ	薄力粉 米サラダ油 砂糖	たまねぎ		塩 こしょう 白ワイン 酢 しょうゆ 辛子
29 (金)		牛乳	牛乳			804 34.1	
		鶏ねぎ丼	鶏肉	米 麦 でん粉 薄力粉 砂糖 なたね油 米サラダ油	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ		酒 しょうゆ みりん
		具だくさんみそ汁	油揚げ		たまねぎ じゃがいも にんじん キャベツ 小松菜		白みそ 赤みそ

\*栄養評価は中学年を基準にしています。その値に低学年は0.8、高学年は1.2乗じたものが目安です。

\*献立は都合により変更することがあります。

\*牛乳は「おもにからだをつくるもとになるグループ」に入ります。



《今月の新座やさしい》  
こまつな・だいこん