

5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)
		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	効用質 (g)
1 (水)	牛乳	牛乳				840
	ゆかりごはん		ごま 米 麦	ゆかり		
	さばの塩焼き	さば			塩 酒	
	ひじきの炒め煮	ひじき 鶏肉 大豆 油揚げ	米サラダ油 砂糖	こんにやく 人参 切干大根 干し椎茸 小松菜	酒 みりん 醤油	
	抹茶ミルクゼリー	牛乳 脱脂粉乳 アガー	砂糖 生クリーム		抹茶	30.6
2 (木)	牛乳	牛乳				885
	五目おこわ	鶏肉 油揚げ	ごま 米 もち米 米サラダ油 ごま油	人参 筍 干し椎茸 切干大根	酒 塩 醤油 みりん	
	手作りにらシュウマイ	鶏肉 豚肉	シュウマイの皮 ごま油 でん粉	生姜 玉ねぎ 切干大根 干し椎茸 にら	酒 塩 胡椒 醤油 オイスターソース	
	ごまだれ団子		ごま 砂糖 白玉もち		醤油 味噌	
3 (金)	憲法記念日					
6 (月)	振替休日					
7 (火)	牛乳	牛乳				829
	ターメリックライス		米 麦 バター		ターメリック 塩 胡椒	
	大豆入りドライカレー	大豆 鶏肉	米サラダ油 砂糖 小麦粉	トマトジュース 生姜 ニンニク 玉ねぎ セロリ 人参 ごぼう 切干大根 ホールコーン	中濃ソース ウスターソース ケチャップ トマトピューレ 塩 胡椒 ガラムマサラ オールスパイス ワイン 醤油 カレー粉	
	ヨーグルトあえ	ヨーグルト 寒天	砂糖	りんご缶 黄桃缶 パイン缶 みかん缶 甘夏缶		
8 (水)	牛乳	牛乳				909
	2色揚げパン(抹茶きなこ・カフェオレ)	きなこ 脱脂粉乳	こどもパン(鶏卵不使用) なたね油 砂糖		抹茶 塩 コーヒー	
	ポークビーンズ	大豆 鶏肉 ウィンナー	米サラダ油 小麦粉 バター 砂糖 じゃがいも	生姜 ニンニク 玉ねぎ 人参 パセリ	中濃ソース ウスターソース ケチャップ トマトピューレ ワイ ン ローリエ 塩 胡椒 醤油	
	コールスローサラダ		マヨネーズ(鶏卵不使用) 米サラダ油 砂糖	きゅうり キャベツ 人参 ホールコーン 玉ねぎ	塩 胡椒 酢	
9 (木)	牛乳	牛乳				811
	キャベツのペペロンチーノ	ウィンナー ベーコン	スパゲティ 米サラダ油 オリーブオイル	ニンニク 赤唐辛子 玉ねぎ キャベツ	塩 胡椒 醤油 ワイン	
	わかめサラダ	わかめ	ごま ごま油 米サラダ油 砂糖	ホールコーン サラダこんにやく 切干大根 きゅうり もやし 人参	胡椒 酢 醤油	
	ココアケーキ	鶏卵 牛乳 脱脂粉乳	砂糖 小麦粉 バター 米サラダ油		ココア ベーキングパウダー	
10 (金)	牛乳	牛乳				805
	ウィンナーピラフ	ウィンナー	米 麦 バター 米サラダ油	玉ねぎ 人参 セロリ マッシュルーム ピーマン	ワイン 塩 胡椒 醤油	
	かじきまぐろのトマトソースあえ	かじきまぐろ 豆乳	でん粉 小麦粉 なたね油 オリーブオイル 砂糖	トマト缶 ニンニク 玉ねぎ 切干大根	トマトピューレ ケチャップ 塩 胡椒 ワイン ローリエ	
	フレンチサラダ		オリーブオイル 砂糖	キャベツ 人参 きゅうり ホールコーン レモン果汁	酢 塩 胡椒	
13 (月)	飲むヨーグルト	飲むヨーグルト				733
	麦ごはん・のりの佃煮	のり	米 麦 砂糖		みりん 醤油	
	照り焼きハンバーグ	鶏卵 鶏肉 豚肉 豆腐 脱脂粉乳	パン粉 でん粉 砂糖	生姜 切干大根 玉ねぎ	塩 胡椒 みりん 酒 醤油	
	かぶのみそ汁	油揚げ わかめ		かぶ 長ねぎ 小松菜	酒 味噌	
14 (火)	牛乳	牛乳				715
	五目うどん	豚肉 油揚げ わかめ	うどん	人参 干し椎茸 長ねぎ 小松菜	七味唐辛子(ごま使用) 酒 醤油 みりん	
	ちくわの抹茶天ぷら	竹輪(鶏卵不使用) 鶏卵	小麦粉 なたね油		抹茶	
	鶏肉と野菜のごま酢あえ	鶏肉	ごま 砂糖	もやし 人参 キャベツ 切干大根	酢 醤油 酒	
15 (水)	牛乳	牛乳				757
	パプリカライスのホワイトソースかけ	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳 チーズ	米 麦 バター 米サラダ油 小麦粉 生クリーム	玉ねぎ マッシュルーム パセリ	パプリカ 塩 胡椒 ワイン	
	ABCスープ	豚肉 ベーコン	マカロニ 米サラダ油	玉ねぎ 人参 しめじ ホールコーン キャベツ ほうれんそう	ワイン 塩 胡椒 醤油 ローリエ	
	河内晩柑			河内晩柑		
16 (木)	牛乳	牛乳				728
	おかかふりかけごはん	削り節 ちりめんじゃこ のり	ごま 米 麦		酒 みりん 醤油	
	揚げ出し豆腐	豆腐	でん粉 小麦粉 なたね油 砂糖	大根	醤油 みりん	
	竹輪と野菜のからしあえ	竹輪(鶏卵不使用)		もやし 小松菜 人参 切干大根	辛子 醤油 酒	
17 (金)	牛乳	牛乳				790
	ペスカトーレスパゲティ	いか えび 貝柱水煮 ベーコン	スパゲティ 米サラダ油 オリーブオイル	トマト缶 ニンニク 赤唐辛子 玉ねぎ 切干大根 マッシュルーム	ケチャップ 中濃ソース ウスターソース ローリエ ワイ ン 塩 胡椒 醤油 バシル	
	チーズサラダ	チーズ	米サラダ油 砂糖	サラダこんにやく ホールコーン きゅうり 人参 キャベツ	塩 胡椒 酢 醤油	
	レーズン入りケーキ	鶏卵 牛乳 脱脂粉乳 ヨーグルト	砂糖 はちみつ バター 小麦粉 米サラダ油	レーズン	ベーキングパウダー	
20 (月)	牛乳	牛乳				847
	はちみつレモントースト		食パン(鶏卵不使用) バター はちみつ 砂糖	レモン果汁		
	チキンチャウダー	鶏肉 ウィンナー 牛乳 脱脂粉乳	米サラダ油 バター 小麦粉 じゃがいも 生クリーム	玉ねぎ 人参 しめじ ほうれんそう	ローリエ ワイン 塩 胡椒 醤油	
	いかサラダ	いか	砂糖 米サラダ油 でん粉 小麦粉 なたね油	キャベツ きゅうり 人参 切干大根 玉ねぎ	酢 塩 胡椒 ワイン	
21 (火)	飲むヨーグルト	飲むヨーグルト				713
	とりそぼろ丼	鶏卵 鶏肉	米 麦 ごま 米サラダ油 砂糖	生姜 人参 切干大根 干し椎茸	酒 みりん 醤油	
	なめこ汁	豆腐 わかめ		なめこ 大根 長ねぎ 小松菜	酒 味噌	
	牛乳	牛乳				
22 (水)	グリーンピースごはん		米 麦	グリーンピース	酒 塩	698
	かつおの新玉ねぎソースかけ	かつお	小麦粉 でん粉 なたね油 砂糖	生姜 玉ねぎ ニンニク 小ねぎ	酒 醤油 塩 みりん 酢	
	ごまあえ		ごま 砂糖	小松菜 人参 キャベツ もやし	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。

5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	
23 (木)	牛乳	牛乳				744 ----- 22.9
	レタスチャーハン	鶏卵 豚肉	米 麦 ごま油 米サラダ油	レタス 長ねぎ 干し椎茸	醤油 塩 胡椒 酒	
	春雨サラダ		ごま 緑豆春雨 砂糖 ごま油	小松菜 人参 キャベツ もやし ホールコーン	酢 醤油 辛子	
	みかん入りヨーグルトゼリー	牛乳 ヨーグルト アガー	砂糖 生クリーム	みかん缶		
24 (金)	牛乳	牛乳				791 ----- 29.1
	バターライス&ハッシュドポーク	豚肉	米 麦 砂糖 バター 小麦粉 米サラダ油	トマトジュース ニンニク 生姜 玉ねぎ しめじ パセリ	トマトピューレ ケチャップ 中濃ソース ウスターソース ワイン 塩 胡椒 醤油 パプリカ ナツメグ	
	豆ハムサラダ	ハム	砂糖 米サラダ油	枝豆 切干大根 きゅうり 人参 キャベツ ホールコーン 玉ねぎ	塩 胡椒 酢 醤油 マスタード	
27 (月)	牛乳	牛乳				849 ----- 32.1
	ツナ昆布ごはん	ツナ 昆布	米 麦	生姜	酒 みりん 塩	
	鶏肉のオニオンソースかけ	鶏肉	小麦粉 米サラダ油 砂糖	玉ねぎ	塩 胡椒 ワイン 酢 醤油 辛子	
	きゅうりのピリ辛漬け		ごま ごま油 砂糖	きゅうり こんにゃく 人参 切干大根	七味唐辛子(ごま使用) 酒 醤油 塩 ラー油	
	冷凍みかん			みかん		
28 (火)	牛乳	牛乳				821 ----- 30.8
	もやしラーメン	豚肉	中華麺 米サラダ油 ごま油	生姜 ニンニク 人参 干し椎茸 キャベツ もやし ホールコーン 長ねぎ にら	トウバンジャン 酒 塩 胡椒 醤油 オイスターソース	
	ウィンナーとチーズの春巻き ヨーグルト	ウィンナー チーズ ヨーグルト	春巻きの皮 小麦粉 なたね油			
29 (水)	牛乳	牛乳				799 ----- 34.6
	とりごぼうごはん	鶏肉 油揚げ	米 麦 ごま油 砂糖	ごぼう 人参 こんにゃく 切干大根	酒 みりん 塩 醤油	
	メバルの野菜あんかけ	メバル	でん粉 小麦粉 なたね油 米サラダ油 砂糖	生姜 玉ねぎ 人参 干し椎茸 筍 小松菜	酒 醤油 みりん 塩 酢	
	黒ゴマババロア	牛乳 脱脂粉乳 豆乳 アガー	ごま 砂糖 生クリーム			
30 (木)	牛乳	牛乳				780 ----- 27.4
	四川豆腐丼	豆腐 豚肉	米 麦 米サラダ油 砂糖 でん粉 ごま油	生姜 ニンニク 長ねぎ 干し椎茸 切干大根 人参 筍 にら	トウバンジャン 酒 テンメンジャン 醤油 味噌 ラー油	
	牛乳寒天入りフルーツポンチ	牛乳 寒天	砂糖	りんご缶 黄桃缶 パイン缶 みかん缶 甘夏缶	ラム酒 ワイン	
31 (金)	牛乳	牛乳				743 ----- 35.5
	こどもパン		こどもパン(鶏卵不使用)			
	フィッシュフライ・キャベツ	鶏卵 モウカザメ	小麦粉 パン粉 なたね油	レモン果汁 キャベツ	塩 胡椒 ワイン 中濃ソース	
	ミネストローネ風スープ	大豆 ベーコン 豚肉	オリーブオイル 砂糖	トマト缶 ニンニク 玉ねぎ 人参 セロリ キャベツ ホールコーン	ケチャップ ウスターソース 中濃ソース ローリエ 塩 胡 椒 ワイン 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。