

令和6年度 5月 こんだて表

新座市立第四小学校



日付	こんだて名 ・ はいぜん図	食 材 名		栄養価
1 (水)	<p>おろしがたどん パリパリサラダ</p>	牛乳	牛乳	熱量 556 kcal 蛋白質 26.4 g
		おろし豚丼	米 麦 米油 豚肉 酒 醤油 しょうが こんにやく にんじん 玉ねぎ 三温糖 みりん 食塩 でん粉 大根	
2 (木)	<p>きなこあげパン とうふいりにくだんごスープ</p>	牛乳	牛乳	熱量 618 kcal 蛋白質 26.7 g
		きなこ揚げパン	コッパン なたね油 きなこ 三温糖 食塩	
		豆腐入り肉団子スープ	(かつおだし) 豚肉 鶏肉 豆腐 食塩 こしょう しょうが 長ねぎ でん粉 干しいたけ たけのこ にんじん キャベツ 酒 醤油 緑豆春雨	
7 (火)	<p>カレーピラフ ポトフ</p>	牛乳	牛乳	熱量 562 kcal 蛋白質 26.5 g
		カレーピラフ	米 麦 カレー粉 バター 米油 玉ねぎ にんじん セロリー マッシュルーム 鶏肉 とうもろこし 食塩 こしょう ぶどう酒 ソース 醤油	
8 (水)	<p>とんこつしょうゆラーメン てづくりあげぎょうぞ</p>	牛乳	牛乳	熱量 668 kcal 蛋白質 24.7 g
		豚骨しょうゆラーメン	(豚骨・とりがらだし) 中華麺 米油 しょうが にんにく 豚肉 玉ねぎ にんじん たけのこ もやし キャベツ 食塩 こしょう 長ねぎ 醤油 牛乳 酒 こま バター ごま油	
9 (木)	<p>むぎごはん さばのしおやき かぶのみそしる</p>	牛乳	牛乳	熱量 596 kcal 蛋白質 24.5 g
		麦ごはん	米 麦 米油	
		さばの塩焼き	さば 食塩	
		かぶのみそ汁	(かつおだし) 油揚げ かぶ かぶの葉 にんじん 小松菜 長ねぎ 酒 みそ	
10 (金)	<p>スタミナどん ちゅうかサラダ</p>	牛乳	牛乳	熱量 558 kcal 蛋白質 25.6 g
		スタミナ丼	米 麦 しょうが にんにく 米油 豚肉 にんじん 玉ねぎ キムチ 豆板醤 甜麺醬 酒 三温糖 食塩 醤油 長ねぎ でん粉 こま	
13 (月)	<p>わかめうどん かきあげ フルーツポンチ</p>	牛乳	牛乳	熱量 606 kcal 蛋白質 20.4 g
		わかめうどん	(さば・かつおだし) うどん 鶏肉 にんじん 酒 油揚げ 長ねぎ わかめ 小松菜 みりん 醤油 食塩	
		かき揚げ	玉ねぎ にんじん ごぼう 大豆 ピーマン 焼きちくわ 薄力粉 でん粉 食塩 ベーキングパウダー なたね油	
14 (火)	<p>むぎごはん ごまドレサラダ ジャーチャン豆腐</p>	牛乳	牛乳	熱量 649 kcal 蛋白質 29.1 g
		麦ごはん	米 麦 米油	
		ジャーチャン豆腐	生揚げ 豚肉 しょうが にんにく にんじん 長ねぎ たら 干しいたけ 米油 醤油 みそ 甜麺醬 豆板醤 三温糖 オイスターソース でん粉	
		ごまドレサラダ	サラダこんにやく キャベツ きゅうり とうもろこし 米油 醤油 三温糖 酢 食塩 こしょう こま	
15 (水)	<p>スパゲッティーミートソース コーンサラダ</p>	牛乳	牛乳	熱量 674 kcal 蛋白質 29.0 g
		ミートソーススパゲティ	スパゲティ 米油 しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん セロリー 豚肉 ぶどう酒 トマトピューレ ケチャップ ソース 食塩 こしょう 薄力粉 チーズ 醤油	
16 (木)	<p>むぎごはん しろみざかなのあまずやさいあんかけ とうふのみそしる</p>	牛乳	牛乳	熱量 578 kcal 蛋白質 23.4 g
		麦ごはん	米 麦 米油	
		白身魚の甘酢野菜あんかけ	メルルーサ 醤油 しょうが こしょう 酒 でん粉 薄力粉 なたね油 にんにく 玉ねぎ にんじん 干しいたけ たけのこ ピーマン 米油 三温糖 酢 醤油 ケチャップ	
豆腐のみそ汁	(かつお・昆布だし) 豆腐 大根 にんじん 長ねぎ 小松菜 酒 みそ			

献立は都合により変更する場合があります。
 栄養価は中学年を基準にしています。
 低学年は0.8倍、高学年は1.2倍が目安です。



今月の新座市産野菜は、大根、かぶ、小松菜、ほうれん草です。

令和6年度 5月 こんだて表

新座市立第四小学校



日付	こんだて名 ・ はいぜん図	食 材 名		栄養価
17 (金)	<p>こまつなチャーハン ワンタンスープ</p>	牛乳	牛乳	熱量 610 kcal 蛋白質 24.0 g
		小松菜チャーハン	米 麦 ごま油 米油 しょうが にんにく 長ねぎ 豚肉 食塩 こしょう 鶏卵 醤油 小松菜	
		ワンタンスープ	(とりがらだし) 米油 豚肉 酒 にんじん 干しいたけ もやし キャベツ 食塩 こしょう 醤油 ワンタンの皮 長ねぎ ごま油	
		ヨーグルト	ヨーグルト	
20 (月)	<p>むぎごはん さわらのこみだれかけ キャベツとあつあげのみそしる</p>	牛乳	牛乳	熱量 630 kcal 蛋白質 27.0 g
		麦ごはん	米 麦 米油	
		さわらの香味だれかけ	さわら 酒 でん粉 薄力粉 なたね油 しょうが にんにく 長ねぎ 米油 三温糖 醤油 酢	
		おひたし	ほうれん草 もやし にんじん 醤油 酒 三温糖	
		キャベツと厚揚げのみそ汁	(かつおだし) キャベツ 大根 生揚げ 長ねぎ 小松菜 みそ	
21 (火)	<p>ツイストパン ポークビーンズ</p>	牛乳	牛乳	熱量 591 kcal 蛋白質 24.4 g
		ツイストパン	ツイストパン	
		ポークビーンズ	(とりがらだし) 米油 しょうが にんにく 玉ねぎ 豚肉 ぶどう酒 にんじん じゃがいも 食塩 こしょう 米油 薄力粉 ケチャップ トマトピューレ 三温糖 大豆	
		大根サラダ	大根 キャベツ にんじん とうもろこし 米油 ごま油 醤油 食塩 三温糖 酢	
22 (水)	<p>マーボーどん ごもくはるせめスープ</p>	牛乳	牛乳	熱量 570 kcal 蛋白質 25.0 g
		マーボー丼	米 麦 米油 豆板醤 しょうが にんにく 鶏肉 豚肉 干しいたけ 長ねぎ にんじん 豆腐 たらし 酒 醤油 食塩 甜麺醬 三温糖 でん粉 ごま油	
		五目春雨スープ	(とりがらだし) 緑豆春雨 米油 しょうが 豚肉 干しいたけ にんじん たけのこ もやし 小松菜 酒 食塩 こしょう 醤油 ごま油	
23 (木)	<p>むぎごはん にくどうふ</p>	牛乳	牛乳	熱量 591 kcal 蛋白質 28.6 g
		麦ごはん	米 麦 米油	
		肉豆腐	豚肉 酒 豆腐 こんにゃく 長ねぎ にんじん ごぼう 米油 みりん 醤油 三温糖 でん粉	
		かりかりじゃこサラダ	ちりめんじゃこ ごま油 にんじん もやし キャベツ 小松菜 米油 酢 食塩 醤油 三温糖 玉ねぎ	
24 (金)	<p>かつおごはん とんじる</p>	牛乳	牛乳	熱量 578 kcal 蛋白質 27.9 g
		かつおごはん	米 麦 かつお しょうが 酒 でん粉 薄力粉 ごま なたね油 三温糖 みりん しょうが 醤油 こねぎ	
		キャベツの即席漬け	キャベツ にんじん 食塩 醤油	
		豚汁	(かつおだし) 米油 豚肉 ごぼう 大根 にんじん こんにゃく じゃがいも 豆腐 みそ 長ねぎ	
27 (月)	<p>チキンカレーライス コールスローサラダ</p>	牛乳	牛乳	熱量 629 kcal 蛋白質 21.5 g
		チキンカレーライス	(とりがらだし) 米 麦 米油 しょうが にんにく 玉ねぎ 鶏肉 ぶどう酒 にんじん じゃがいも ケチャップ ソース 醤油 食塩 こしょう カレー粉 薄力粉	
		コールスローサラダ	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし 酢 米油 食塩 しょうゆ こしょう レモン果汁 三温糖 玉ねぎ	
28 (火)	<p>ジャージャーめん ナムル</p>	牛乳	牛乳	熱量 604 kcal 蛋白質 29.9 g
		ジャージャー麺	中華麺 豚肉 酒 しょうが にんにく 長ねぎ にんじん 干しいたけ えのきたけ たけのこ 米油 みそ 甜麺醬 醤油 三温糖 豆板醬 でん粉 ごま油	
		ナムル	切干大根 もやし にんじん 小松菜 醤油 三温糖 ごま油 ラー油 にんにく	
29 (水)	<p>とりごぼうごはん あじのなんばんづけ</p>	牛乳	牛乳	熱量 570 kcal 蛋白質 26.8 g
		鶏ごぼうごはん	米 麦 酒 醤油 食塩 鶏肉 たけのこ ごぼう にんじん 米油 みりん 三温糖	
		あじの南蛮漬け	あじ 酒 しょうが でん粉 薄力粉 なたね油 三温糖 醤油 みりん 酢 長ねぎ	
		磯の香和え	小松菜 もやし にんじん 酒 醤油 三温糖 のり	
30 (木)	<p>むぎごはん ホイコーロー</p>	牛乳	牛乳	熱量 554 kcal 蛋白質 25.4 g
		麦ごはん	米 麦 米油	
		ホイコーロー	米油 しょうが にんにく 豚肉 豆板醬 酒 甜麺醬 三温糖 食塩 醤油 でん粉 長ねぎ 玉ねぎ キャベツ たけのこ ピーマン	
		フルーツのヨーグルト和え	ヨーグルト みかん缶 黄桃缶 バイン缶	
31 (金)	<p>はさむ ポパイスープ</p>	牛乳	牛乳	熱量 566 kcal 蛋白質 28.6 g
		照り焼きチキンバーガー	子どもパン 鶏肉 酒 しょうが 醤油 でん粉 薄力粉 なたね油 三温糖 みりん	
		ポイルキャベツ	キャベツ にんじん 食塩 こしょう	
		ポパイスープ	(とりがらだし) 豚肉 じゃがいも とうもろこし 酒 食塩 こしょう 醤油 鶏卵 でん粉 ほうれん草	