

令和6年度 9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
2 (月)	 ドライカレー キャベツのサラダ	牛乳	牛乳	熱量 613 kcal 蛋白質 22.4 g
		ドライカレー	米 麦 米油 にんにく しょうが 豚肉 鶏肉 玉ねぎ にんじん ごぼう ぶどう酒 トマトケチャップ トマトピューレ しょうゆ カレー粉 薄力粉 塩 ソース トマトジュース	
		キャベツのサラダ	キャベツ きゅうり にんじん こしょう しょうゆ 酢 上白糖 米油	
3 (火)	 なつやさいのスパゲティ こまつなとツナのサラダ	牛乳	牛乳	熱量 560 kcal 蛋白質 24.8 g
		夏野菜のスパゲティ	スパゲティ 米油 にんにく ベーコン 玉ねぎ 鶏肉 トマト ホールトマト 塩 こしょう 三温糖 ぶどう酒 トマトピューレ トマトケチャップ しょうゆ ズッキーニ なす	
		小松菜とツナのサラダ	小松菜 キャベツ きゅうり にんじん 切干大根 米油 酢 三温糖 レモン果汁 塩 こしょう しょうゆ ツナ	
4 (水)	 ひじきごはん かじきのたつたあげ	牛乳	牛乳	熱量 563 kcal 蛋白質 28.4 g
		ひじきご飯	(昆布だし) 米 麦 酒 しょうゆ 塩 鶏肉 油揚げ 芽ひじき にんじん 干しいたけ 米油 みりん 三温糖	
		かじきの竜田揚げ	かじき しょうが 酒 しょうゆ でんぷん 薄力粉 なたね油	
		からし和え	もやし にんじん 小松菜 ちくわ しょうゆ ごま油 洋からし	
5 (木)	 ひやしちゅうか フルーツかんてんポンチ	牛乳	牛乳	熱量 601 kcal 蛋白質 25.7 g
		冷やし中華	(かつおだし) 中華麺 しょうゆ 酢 みりん 酒 ごま油 三温糖 鶏肉 もやし きゅうり にんじん 米油 卵	
		フルーツ寒天ポンチ	粉寒天 上白糖 みかん缶 りんご缶 黄桃缶 ぶどう酒	
6 (金)	 マーボーどん とうがんとたまごのスープ	牛乳	牛乳	熱量 564 kcal 蛋白質 26.3 g
		マーボー丼	米 麦 米油 トウバンジャン 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 酒 しょうゆ 塩 テンメンジャン 三温糖 でんぷん ごま油	
		冬瓜と卵のスープ	(とりがらだし) 鶏肉 冬瓜 にんじん 酒 塩 こしょう しょうゆ でんぷん 卵 小松菜 長ねぎ	
9 (月)	 わかめごはん あじのさっぱりあげ みそけんちんじる	牛乳	牛乳	熱量 580 kcal 蛋白質 25.5 g
		わかめご飯	米 麦 米油 わかめ 塩 ごま	
		あじのさっぱり揚げ	あじ 酒 でんぷん 薄力粉 なたね油 三温糖 しょうゆ 酒 酢 しょうが	
		みそけんちん汁	(かつおだし) 米油 こんにゃく ごぼう にんじん 大根 じゃがいも 豆腐 みそ 長ねぎ 小松菜	
10 (火)	 スタミナどん はるさめサラダ	牛乳	牛乳	熱量 577 kcal 蛋白質 26.4 g
		スタミナ丼	米 麦 米油 しょうが にんにく 豚肉 にんじん 玉ねぎ 白菜キムチ トウバンジャン テンメンジャン 酒 三温糖 塩 しょうゆ 長ねぎ でんぷん ごま	
		春雨サラダ	きゅうり 春雨 にんじん もやし 卵 塩 米油 酢 しょうゆ 三温糖 ごま油 塩	
11 (水)	 ヨーグルト セルフハンバーガー オニオンスープ はさむ(こどもパン)	牛乳	牛乳	熱量 571 kcal 蛋白質 26.6 g
		セルフハンバーガー	子どもパン 米油 玉ねぎ 豚肉 鶏肉 塩 こしょう ナツメグ 卵 パン粉 切干大根 キャベツ ソース ぶどう酒 トマトケチャップ	
		オニオンスープ	(とりがらだし) ベーコン じゃがいも 玉ねぎ にんじん エリンギ 米油 塩 しょうゆ こしょう	
		ヨーグルト	ヨーグルト	
12 (木)	 むぎごはん・のりのつくだに キャベツのごまずあえ にくどうふ	牛乳	牛乳	熱量 563 kcal 蛋白質 28.0 g
		麦ご飯	米 麦 米油	
		のりの佃煮	刻みのり こいくちしょうゆ みりん 三温糖	
		肉豆腐	豚肉 酒 豆腐 糸こんにゃく 長ねぎ にんじん ごぼう 米油 みりん しょうゆ 塩 三温糖 でんぷん	
		キャベツのごま酢和え	キャベツ 小松菜 もやし にんじん ごま 酢 しょうゆ 三温糖	

※9月13日(金)からの献立は、裏面にあります。裏面もどうぞご覧ください。

※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。

今月の新座市内産の食材は、じゃがいも(9月27日を除く)、小松菜、冬瓜です。市内でとれた新鮮なものが、当日の朝、給食室に届きます。



令和6年度 9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
13 (金)	<p>スパゲティミート ビーンズソース</p> <p>ハムのサラダ</p>	牛乳	牛乳	熱量 633 kcal 蛋白質 30.3 g
		スパゲティミート ビーンズソース	スパゲティ しょうが にんにく 米油 玉ねぎ にんじん セロリー 豚肉 鶏肉 ぶどう酒 トマトピューレ トマトケチャップ ソース 塩 こしょう しょうゆ 薄力粉 チーズ 大豆	
		ハムのサラダ	きゅうり にんじん キャベツ 小松菜 ごま油 米油 酢 しょうゆ 塩 こしょう ハム	
17 (火)	<p>じゅうごやのこんだて</p> <p>いそかあえ</p> <p>めいげつごはん</p> <p>さばの ぶんかほしやき</p>	牛乳	牛乳	熱量 597 kcal 蛋白質 23.5 g
		名月ご飯	米 麦 干しいたけ 高野豆腐 しめじ まいたけ にんじん 油揚げ しょうゆ 酒 三温糖 里芋 なたね油	
		さばの文化干し焼き	さば 塩	
		磯香和え	小松菜 キャベツ にんじん 酒 しょうゆ 三温糖 のり	
18 (水)	<p>ホイコーロー</p> <p>むぎごはん</p> <p>こまつなと たまごのスープ</p>	牛乳	牛乳	熱量 568 kcal 蛋白質 28.1 g
		麦ご飯	米 麦 米油	
		ホイコーロー	米 しょうが にんにく 豚肉 トウバンジャン 酒 テンメンジャン 三温糖 塩 しょうゆ でんぷん 長ねぎ 玉ねぎ キャベツ たけのこ ビーマン	
		小松菜と卵のスープ	(とりがらだし) 小松菜 にんじん 酒 塩 こしょう しょうゆ でんぷん 卵 豆腐 長ねぎ	
19 (木)	<p>かんさいふう うどん</p> <p>かきあげ</p>	牛乳	牛乳	熱量 595 kcal 蛋白質 21.4 g
		関西風うどん	(かつお、昆布だし) うどん 鶏肉 酒 干しいたけ 油揚げ にんじん かまぼこ みりん しょうゆ 塩 小松菜 長ねぎ	
		かき揚げ	大豆 ごぼう にんじん 玉ねぎ 長ねぎ さつまいも ちりめんじゃこ 薄力粉 でんぷん ベーキングパウダー 塩 なたね油	
20 (金)	<p>やきにく ガーリックピラフ</p> <p>ロヒ・ケイット</p>	牛乳	牛乳	熱量 592 kcal 蛋白質 27.4 g
		焼肉ガーリックピラフ	米 麦 米油 にんにく 玉ねぎ にんじん 塩 こしょう しょうゆ 豚肉 酒	
		ロヒ・ケイット (フィンランドの サーモンのスープ)	(とりがらだし) 鮭 ぶどう酒 ベーコン じゃがいも にんじん 玉ねぎ 米油 牛乳 生クリーム バター 塩 こしょう パセリ	
24 (火)	<p>とりそぼろどん</p> <p>じゃがいもの みそしる</p>	牛乳	牛乳	熱量 598 kcal 蛋白質 28.7 g
		鶏そぼろ丼	米 麦 米油 鶏肉 酒 しょうが にんじん 三温糖 みりん しょうゆ 卵 ごま	
		じゃがいものみそ汁	(かつおだし) じゃがいも 玉ねぎ わかめ 油揚げ にんじん 長ねぎ 酒 みそ	
25 (水)	<p>チキン カレーライス</p> <p>わかめサラダ</p>	牛乳	牛乳	熱量 628 kcal 蛋白質 21.1 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 トマトケチャップ ソース しょうゆ 塩 こしょう カレー粉 薄力粉	
		わかめのサラダ	わかめ キャベツ きゅうり にんじん こしょう しょうゆ 酢 三温糖 塩 米油 ごま油 ごま	
26 (木)	<p>ごまみそあえ</p> <p>ごもくごはん</p> <p>しろみぎかなの なんばんづけ</p>	牛乳	牛乳	熱量 562 kcal 蛋白質 25.8 g
		五目ご飯	米 麦 しょうゆ 酒 米油 鶏肉 にんじん ごぼう 油揚げ 糸こんにゃく みりん 三温糖	
		白身魚の南蛮漬け	メルルーサ 酒 しょうが 薄力粉 でんぷん なたね油 三温糖 しょうゆ みりん 酢 長ねぎ	
		ごまみそ和え	小松菜 もやし にんじん みそ ごま油 三温糖 しょうゆ ごま	
27 (金)	<p>フルーツの ヨーグルトあえ</p> <p>ミートチーズサンド</p> <p>やさいのスープに</p>	牛乳	牛乳	熱量 561 kcal 蛋白質 30.1 g
		ミートチーズサンド	コッパン 鶏肉 ぶどう酒 玉ねぎ 切干大根 セロリー 米油 塩 こしょう トマトケチャップ トマトピューレ ソース 三温糖 チーズ パン粉	
		野菜のスープ煮	(とりがらだし) にんじん 豚肉 ぶどう酒 玉ねぎ キャベツ じゃがいも レバー入りウイナー 小松菜 塩 しょうゆ こしょう	
		フルーツのヨーグルト和え	ヨーグルト みかん缶 黄桃缶 パイン缶	
30 (月)	<p>みかんゼリー</p> <p>キムチチャーハン</p> <p>ごもく はるさめスープ</p>	牛乳	牛乳	熱量 594 kcal 蛋白質 20.8 g
		キムチチャーハン	米 麦 塩 米油 ごま油 豚肉 白菜キムチ いら しょうゆ 卵	
		五目春雨スープ	(とりがらだし) 緑豆春雨 米油 しょうが 鶏肉 干しいたけ にんじん たけのこ もやし 小松菜 酒 塩 こしょう しょうゆ ごま油	
		みかんゼリー	粉寒天 上白糖 みかんジュース ゼラチン	