

令和6年度 6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
3 (月)	<p>むぎごはん・ハッシュドポーク</p> <p>ハムサラダ</p>	牛乳	牛乳	熱量 592 kcal 蛋白質 21.7 g
		麦ご飯	米 麦 米油	
		ハッシュドポーク	(とりがらだし) 薄力粉 米油 三温糖 玉ねぎ にんにく 豚肉 食塩 こしょう パプリカ粉 ぶどう酒 エリンギ えのきたけ しょうゆ ソース ケチャップ トマトジュース トマトピューレ	
		ハムサラダ	キャベツ きゅうり にんじん 米油 食塩 こしょう 酢 しょうゆ ハム	
4 (火)	<p>あじのいそペフライ</p> <p>カムカムライス</p> <p>ぐだくさんみそ汁</p>	牛乳	牛乳	熱量 646 kcal 蛋白質 32.1 g
		カムカムライス	米 麦 米油 鶏肉 芽ひじき 大豆 油揚げ にんじん みりん 三温糖 しょうゆ 酒	
		あじの磯辺フライ	あじ にんにく 洋からし 穀物酢 しょうゆ 薄力粉 鶏卵 青のり パン粉 なたね油	
		ぐだくさんみそ汁	(かつおだし) 米油 豚肉 酒 玉ねぎ にんじん 大根 えのきたけ 高野豆腐 長ねぎ こまつな みそ	
5 (水)	<p>イタリアンサラダ</p> <p>ごまきなこあげパン</p> <p>だいこんととうふのスープに</p>	牛乳	牛乳	熱量 596 kcal 蛋白質 23.5 g
		ごまきなこ揚げパン	コッパンパン なたね油 きなこ ごま 三温糖 食塩	
		大根と豆腐のスープ煮	(とりがらだし) 米油 鶏肉 ウインナー (Fe) 玉ねぎ にんじん 大根 豆腐 小松菜 ぶどう酒 食塩 こしょう しょうゆ でんぷん	
		イタリアンサラダ	キャベツ にんじん きゅうり 米油 レモン汁 酢 食塩 こしょう しょうゆ 三温糖	
6 (木)	<p>6年生修学旅行</p> <p>ピリからきゅうり</p> <p>なめし</p> <p>やさいたっぷりつくね</p>	牛乳	牛乳	熱量 597 kcal 蛋白質 28.9 g
		菜飯	米 麦 米油 酒 しょうゆ ちりめんじゃこ 小松菜 ごま	
		野菜たっぷりつくね	ごぼう にんじん 芽ひじき 干しいたけ 切干大根 もやし 豚肉 鶏肉 長ねぎ しょうが しょうゆ 食塩 こしょう でんぷん 米油 三温糖 みりん 酒	
		ピリ辛きゅうり	きゅうり 食塩 しょうゆ 酢 三温糖 ごま油 ラー油 豆板醤	
7 (金)	<p>6年生修学旅行</p> <p>いそのかあえ</p> <p>ツナふりかけごはん</p> <p>とりにくとこんさいのもの</p>	牛乳	牛乳	熱量 556 kcal 蛋白質 26.1 g
		ツナふりかけご飯	米 麦 米油 ツナ 酒 食塩 ごま 青のり	
		鶏肉と根菜の煮物	米油 鶏肉 酒 しょうゆ 米油 にんじん ごぼう こんにゃく 干しいたけ 大根 高野豆腐 三温糖 食塩	
		磯の香和え	小松菜 もやし にんじん 酒 しょうゆ 三温糖 のり	
10 (月)	<p>さかなとだいのかりかりあげ</p> <p>むぎごはん</p> <p>さわにわん</p>	牛乳	牛乳	熱量 649 kcal 蛋白質 28.7 g
		麦ご飯	米 麦 米油	
		魚と大豆のかりかり揚げ	かじき 酒 しょうゆ しょうが 薄力粉 でんぷん 大豆 なたね油 三温糖 みりん 酢	
		沢煮焼	(かつおだし) 豚肉 酒 にんじん ごぼう 大根 長ねぎ 小松菜 みりん 食塩 しょうゆ	
11 (火)	<p>もものヨーグルトあえ</p> <p>ナポリタンスパゲティ</p> <p>ツナサラダ</p>	牛乳	牛乳	熱量 600 kcal 蛋白質 26.1 g
		ナポリタンスパゲティ	スパゲティ ウインナー (Fe) 豚肉 にんにく にんじん 玉ねぎ ビーマン エリンギ 米油 オリーブオイル 食塩 こしょう 三温糖 ケチャップ トマトピューレ ソース しょうゆ 粉チーズ	
		ツナサラダ	ツナ にんじん 小松菜 キャベツ とうもろこし 米油 玉ねぎ 酢 しょうゆ 上白糖 食塩 こしょう	
		もものヨーグルト和え	ヨーグルト 黄桃	
12 (水)	<p>あじさいゼリー</p> <p>とりそぼろどん</p> <p>とうふとだいこんのみそ汁</p>	牛乳	牛乳	熱量 682 kcal 蛋白質 29.0 g
		鶏そぼろ丼	米 麦 鶏肉 酒 しょうが にんじん 米油 三温糖 みりん しょうゆ 鶏卵 ごま	
		豆腐と大根のみそ汁	(かつおだし) 豆腐 油揚げ わかめ 大根 にんじん 長ねぎ 小松菜 酒 みそ	
		あじさいゼリー	ぶどうジュース 粉寒天 上白糖 サイダー ぶどう酒	
13 (木)	<p>とんこつしょうゆラーメン</p> <p>カレーポテのつまあげ</p>	牛乳	牛乳	熱量 615 kcal 蛋白質 24.3 g
		とんこつしょうゆラーメン	(豚骨、とりがらだし) 中華麺 ごま油 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 しょうゆ 豆乳 酒 ごま ごま油	
		カレーポテの包み揚げ	春巻きの皮 米油 鶏肉 玉ねぎ じゃがいも ターメリック 食塩 こしょう カレー粉 薄力粉 なたね油	
14 (金)	<p>わかめのごまドレサラダ</p> <p>むぎごはん</p> <p>マーボーなす</p>	牛乳	牛乳	熱量 619 kcal 蛋白質 23.4 g
		麦ご飯	米 麦 米油	
		マーボーなす	豚肉 酒 しょうが にんにく 長ねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ 緑豆春雨 たら 米油 テンメンジャン みそ 豆板醤 しょうゆ 三温糖 でんぷん なす なたね油	
		わかめのごまドレサラダ	こんにゃく キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし わかめ 米油 しょうゆ 三温糖 酢 食塩 こしょう ごま	

令和6年度 6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 (月)	 ぶたどん かきたまじる	牛乳	牛乳	熱量 600 kcal 蛋白質 32.5 g
		豚丼	米 麦 豚肉 酒 しょうが しょうゆ 米油 糸こんにゃく ごぼう 玉ねぎ 干しいたけ しょうゆ 三温糖 みりん	
		かきたま汁	(かつおだし) 鶏肉 豆腐 にんじん 長ねぎ 小松菜 酒 しょうゆ 食塩 でんぷん 鶏卵	
18 (火)	 きんぴらごはん しろみずかなの カレーなんばんふう	牛乳	牛乳	熱量 575 kcal 蛋白質 27.7 g
		きんぴらご飯	(昆布だし) 米 麦 酒 しょうゆ 米油 豚肉 ごぼう にんじん しらたき 油揚げ 酒 みりん 三温糖	
		白身魚の カレー南蛮風	メルルーサ 食塩 こしょう 薄力粉 カレー粉 なたね油 三温糖 酢 しょうゆ 長ねぎ	
ごまみそ和え	小松菜 もやし にんじん みそ 三温糖 しょうゆ ごま油			
19 (水)	 gomokudon みそポテト	牛乳	牛乳	熱量 582 kcal 蛋白質 20.3 g
		五目うどん	(さば、かつお、昆布だし) うどん 鶏肉 かまぼこ にんじん 小松菜 長ねぎ 干しいたけ 油揚げ 酒 みりん しょうゆ 食塩	
みそポテト	じゃがいも 薄力粉 でんぷん なたね油 酒 みりん 三温糖 西京みそ			
20 (木)	 okakagohan とりにくの あまからあげ	牛乳	牛乳	熱量 655 kcal 蛋白質 29.9 g
		おかかご飯	米 麦 米油 油揚げ かつお節 酒 みりん しょうゆ ちりめんじゃこ ごま	
		鶏肉の甘辛揚げ	鶏肉 酒 しょうゆ しょうが 薄力粉 でんぷん じゃがいも なたね油 三温糖 みりん 酢	
キャベツの塩昆布和え	キャベツ にんじん もやし 食塩 塩昆布 三温糖 しょうゆ ごま油 酒			
21 (金)	 チーズドッグ やさいスープ	牛乳	牛乳	熱量 588 kcal 蛋白質 27.0 g
		チーズドッグ	コッパパン ウィナー (Fe) チーズ 玉ねぎ 米油 こしょう ケチャップ トマトピューレ 三温糖	
		野菜スープ	(とりがらだし) 豚肉 米油 にんじん 玉ねぎ キャベツ じゃがいも 小松菜 塩 こしょう しょうゆ 酒	
ヨーグルト	ヨーグルト			
24 (月)	 チキン カレーライス わふうサラダ	牛乳	牛乳	熱量 632 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 しょうゆ 食塩 こしょう カレー粉 薄力粉	
和風サラダ	キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし 米油 酢 食塩 こしょう しょうゆ 三温糖			
25 (火)	 ファイバー ジャージャーめん カルピスゼリー ポンチ	牛乳	牛乳	熱量 646 kcal 蛋白質 26.7 g
		ファイバー ジャージャーめん	中華麺 ごま油 米油 しょうが にんにく 長ねぎ 干しいたけ にんじん ごぼう 豚肉 玉ねぎ たけのこ もやし 酒 八丁みそ みそ 三温糖 でんぷん しょうゆ 豆板醤	
カルピスゼリー ポンチ	粉寒天 上白糖 カルピス 黄桃 みかん はちみつ ぶどう酒			
26 (水)	 うめとわかめの ごはん さばのたつたあげ じゃがいもの みそじる	牛乳	牛乳	熱量 642 kcal 蛋白質 23.8 g
		梅とわかめのご飯	米 麦 カリカリ梅 わかめご飯の素 ごま	
		さばの竜田揚げ	さば 酒 しょうゆ しょうが でんぷん 薄力粉 なたね油	
じゃがいもの みそ汁	(かつおだし) じゃがいも 玉ねぎ 油揚げ にんじん 長ねぎ 小松菜 酒 みそ			
27 (木)	 キャロットオレンジ ゼリー ミネストローネ	牛乳	牛乳	熱量 553 kcal 蛋白質 28.7 g
		鶏肉と小松菜の スパゲティ	スパゲティ 米油 にんにく とうがらし 鶏肉 ぶどう酒 ベーコン 玉ねぎ えのきたけ エリンギ 食塩 こしょう しょうゆ 小松菜	
		ミネストローネ	(とりがらだし) 米油 鶏肉 ぶどう酒 にんにく にんじん 玉ねぎ じゃがいも キャベツ 食塩 こしょう ホールトマト ケチャップ チーズ しょうゆ	
キャロット オレンジゼリー	にんじん 三温糖 粉寒天 上白糖 みかんジュース ゼラチン			
28 (金)	 むぎごはん あつあげいり ホイコーロー	牛乳	牛乳	熱量 580 kcal 蛋白質 23.4 g
		麦ご飯	米 麦 米油	
		厚揚げ入り ホイコーロー	米油 しょうが にんにく 生揚げ 豚肉 豆板醤 酒 テンメンジャン 三温糖 食塩 しょうゆ 長ねぎ 玉ねぎ キャベツ たけのこ ビーマン でんぷん	
春雨サラダ	ハム もやし きゅうり にんじん 緑豆春雨 酢 ごま油 食塩 こしょう 三温糖 しょうゆ			

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。

今月の新座市内産野菜は、大根（中旬まで）、小松菜、
 にんじん（下旬のみ）です。

