



5月 新座市立第六中学校学校給食献立表



校長 田中 悟  
栄養士 山下 慶子

令和3年度

日	曜	献立名	主な食品	栄養価		
				エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	食塩相当量(g)
6	木	牛乳	関西風うどん	756	36.0	4.7
			チーズ入り竹輪の磯辺揚げ			
			元気ヨーグルト			
7	金	牛乳	麦ご飯・ひじきふりかけ	763	32.2	2.8
			豚肉とこんにゃくのうま煮			
			辛子とえ(ツナ)			
10	月	牛乳	豚キムチ丼	855	35.6	4.2
			わんたんスープ			
11	火	牛乳	はちみつパン	874	29.7	4.1
			豆乳入りホワイトシチュー			
			バリバリサラダ			
12	水	牛乳	麦ご飯	761	30.1	3.2
			和風おろしハンバーグ			
			即席漬け			
			かぶとわかめの味噌汁			
13	木	牛乳	味噌ラーメン	899	42.6	5.4
			ジャンボしゅうまい			
14	金	牛乳	にんじんピラフ	810	26.8	3.5
			めばるのムニエル			
			イカの香味サラダ			
17	月	牛乳	炊き込み昆布ご飯	733	28.5	3.4
			揚げだし豆腐			
			ごま味噌和え(竹輪)			
18	火	牛乳	カレーうどん	754	28.7	4.1
			じゃが丸くん			
19	水	牛乳	炊き込み五目チャーハン	751	26.7	3.9
			ポパイスープ			
			マスカットゼリー			
20	木	牛乳	きなこ揚げパン	756	28.3	3.2
			豆腐団子スープ			

21日からの献立は裏面にあります。ご覧ください。



都合により、材料や献立を変更する場合があります。ご了承ください。

給食費の引き落としは**5月6日(木)**です。手数料が10円かかります。お忘れのないようにお願いいたします。



5月 新座市立第六中学校学校給食献立表



校長 田中 悟  
栄養士 山下 慶子

令和3年度

日	曜	献立名	主な食品	栄養価			
				エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	食塩相当量(g)	
21	金	牛乳	麦ご飯	精米 米粒麦	898	30.1	3.5
			鯖の香り揚げ	さば切り身 にんにく しょうが でん粉 なたねサラダ油 三温糖 ねぎ 米サラダ油			
			豚汁	米サラダ油 豚肉 黒こんにゃく ごぼう にんじん だいこん じゃがいも 油揚げ 木綿豆腐 こまつな ねぎ みそ			
			おかか和え	こまつな にんじん もやし かつお節			
24	月	牛乳	中華丼	精米 米粒麦 米サラダ油 しょうが にんにく 豚肉 にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ 干しいたけ うずら卵 いか でん粉 ごま油 こまつな	754	28.6	2.7
			みかんヨーグルト	みかん ヨーグルト			
25	火	牛乳	スパゲティミートソース	スパゲティ 米サラダ油 オリーブオイル しょうが にんにく たまねぎ にんじん セロリ 豚ひき肉 鶏レバー 大豆 トマトピューレ ケチャップ 中濃ソース ウスターソース 薄力粉 バター シュレットチーズ	831	31.3	3.2
			コーンサラダ	ホールコーン缶 キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ 米サラダ油 三温糖			
26	水	牛乳	鶏そぼろご飯	精米 米粒麦 米サラダ油 しょうが 鶏ひき肉 にんじん 干しいたけ 三温糖 鶏卵 さやいんげん	777	32.8	3.1
			キャベツと厚揚げのみそ汁	たまねぎ 生揚げ ねぎ キャベツ みそ			
27	木	牛乳	タンメン	蒸し中華めん(小麦粉、塩、かんすい) 米サラダ油 ごま油 しょうが にんにく 豚肉 にんじん キャベツ 干しいたけ もやし にら ごま油	796	34.9	4.2
			ジャンボ揚げ餃子	ぎょうざの皮 豚ひき肉 キャベツ にら ねぎ しょうが にんにく オイスターソース ごま油 でん粉 薄力粉 なたねサラダ油			
28	金	牛乳	カレーライス	精米 米粒麦 豚肉 米サラダ油 しょうが にんにく たまねぎ にんじん じゃがいも バター 薄力粉 カレー粉 中濃ソース ウスターソース ケチャップ アップルソース クリーム	910	27.9	3.6
			ツナサラダ	ツナ キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ 米サラダ油			
31	月	牛乳	わかめご飯	精米 米粒麦 炊き込みわかめ(わかめ、砂糖、塩など) しらす干し 白ごま	777	37.0	4.4
			白身魚の味噌チーズ焼き	メルルーサ たまねぎ みそ レモン マヨネーズ シュレットチーズ			
			ごまあえ	ほうれんそう にんじん もやし 三温糖 白ごま			
				平均	803	31.5	3.7

地産地消の推進について

- 埼玉県産の食材・・・牛乳・米・パン・味噌・醤油
- 新座市産の食材・・・ほうれん草・かぶ・小松菜・大根