

令和6年度



4月 新座市立第三中学校学校給食献立表



校長 石田 和男
栄養士 細川 純子

日	曜	献立名	主な食品	栄養価		
				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
11	木	 ちらしずし 鶏のからあげ ほうれんそうのごまあえ	米、麦、さとう、鶏肉、かんぴょう、しいたけ、油あげ、にんじん、しょうゆ、のり	799	33.6	30.6
			鶏肉、しょうゆ、でんぷん、なたね油			
			ほうれんそう、もやし、しょうゆ、さとう、ごま			
12	金	 スパゲティミートピーンズ こまつなサラダ	スパゲティ、なたね油、鶏肉、大豆、たまねぎ、にんじん、切干だいこん、トマト、ウスターソース (りんご、大豆)、しょうゆ、小麦粉、チーズ	764	36.0	28.5
			こまつな、きゅうり、キャベツ、なたね油、さとう、レモン果汁、しょうゆ、ツナ			
15	月	 ひじきごはん 鯖の西京みそだれ 磯の香あえ	米、麦、鶏肉、油あげ、ひじき、切干だいこん、にんじん、さとう、しょうゆ、大豆、こんにゃく	756	34.0	25.6
			さわら、しょうゆ、でんぷん、なたね油、西京みそ、さとう			
			ほうれんそう、キャベツ、にんじん、しょうゆ、のり			
16	火	 塩ラーメン ツナ餃子	中華めん、豚肉、にんじん、もやし、キャベツ、わかめ、とうもろこし、なたね油、しょうゆ、ごま油、バター	843	32.8	34.5
			餃子の皮、ツナ、たまねぎ、チーズ、マヨネーズ、小麦粉、なたね油			
17	水	 キムチチャーハン わんだんスープ ヨーグルト	米、麦、なたね油、ごま油、ながねぎ、鶏肉、キムチ、しょうゆ、とうぼんじゃん	705	30.6	23.4
			わんだん、鶏肉、なたね油、ほうれんそう、ながねぎ、にんじん、うすら卵、しょうゆ			
			ヨーグルト、さとう、クリーム、寒天			
18	木	 きなこあげパン 肉団子のスープ	コッパン (小麦粉、マーガリン、さとう、脱脂粉乳)、なたね油、きなこ、さとう	707	33.3	27.5
			豆腐、鶏肉、切干だいこん、でんぷん、もやし、キャベツ、にんじん、ながねぎ、ほうれんそう、しいたけ、春雨、しょうゆ、ごま油			
19 食育の日	金	 親子うどん 鶏肉のごまみそあえ	地粉うどん、鶏肉、こまつな、わかめ、にんじん、ながねぎ、卵、さとう、しょうゆ	721	38.7	26.6
			鶏肉、でんぷん、なたね油、みそ、さとう、ごま			
22	月	 たけのこごはん じゃがいものあんかけ のむヨーグルト	米、麦、たけのこ、鶏肉、油あげ、にんじん、しょうゆ、なたね油、こまつな	706	25.7	13.7
			じゃがいも、なたね油、にんじん、たまねぎ、鶏肉、さとう、しょうゆ、こまつな			
			さとう、ヨーグルト、クリーム			
23	火	 わかめとじゃこのごはん 鮭の磯フライ こまつなのおかかあえ	米、麦、わかめ、ちりめんじゃこ、ごま	734	33.0	22.0
			さけ、小麦粉、卵、のり、パン粉、なたね油、中濃ソース (りんご、大豆)			
			こまつな、キャベツ、しょうゆ、かつお節、ごま			
24	水	 鯉の照り焼きまぜごはん 豚汁	米、麦、かつお、でんぷん、なたね油、さとう、しょうゆ、ごま	781	41.2	22.6
			豚肉、ごま油、ごぼう、にんじん、だいこん、ながねぎ、こんにゃく、豆腐、みそ、ケール			
25	木	 チキンカレー 海草サラダ	米、麦、鶏肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、りんご、トマト、ウスターソース (りんご、大豆)、しょうゆ、小麦粉、なたね油、バター	796	31.4	24.7
			こんにゃく、のり、わかめ、キャベツ、にんじん、なたね油、ごま油、さとう、しょうゆ、ごま			
26	金	 五目あんかけそば 杏仁豆腐	中華めん、豚肉、たまねぎ、切干だいこん、にんじん、しいたけ、キャベツ、こまつな、もやし、うすら卵、さとう、しょうゆ、ごま油、でんぷん、なたね油	789	31.7	19.3
			牛乳、さとう、寒天、ナタデココ、もも、みかん			
30	火	 キャロットピラフ 鶏肉のクリームソース ポパイソテー のむヨーグルト	米、麦、にんじん、ソーセージ、たまねぎ、セロリー、たもぎたけ、こまつな、しょうゆ、なたね油	766	33.6	23.6
			鶏肉、なたね油、バター、小麦粉、牛乳、たまねぎ、マッシュルーム、チーズ			
			ほうれんそう、ベーコン、バター			
			さとう、ヨーグルト、クリーム			

*食材料購入の都合等により、献立を変更する場合があります。
*だしやスープは、かつおぶし、こんにゃく、とんこつ、とりがら、野菜からとっています。
*裏面も御覧ください。

保護者の皆様へ

【一日のスタートは朝ごはんから】

… 健康な生活は、毎日の「朝ごはん」から始まります …

- 規則正しい生活のリズムをつけます。 → “すくすく成長”
- 脳にエネルギーが補給されます。 → “すらすら勉強”
- 体温が上がり、体が活発に動きます。 → “いきいき運動”

埼玉県教育委員会 (食育推進校の取組事例より)



お願い
給食費の引き落とし日は、毎月5日です。
前日までに、口座残高の御確認をお願いしま
す。

