

令和7年5月

新座市立第二中学校 学校給食献立表



給食は「食べる教材」

日付	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)
1 (木)	牛乳 マーボー丼 ナムル	米 大麦 豆腐 油 生姜 にんにく ぶた肉 鶏肉 豚レバー 酒 人参 大根 えのき 干し椎茸 にら 砂糖 醤油 豆板醤 甜面醤 ごま油 片栗粉 小松菜 もやし 人参 にんにく 醤油 塩 砂糖 酢 ごま油 ラー油 ごま	711	33.9	2.2
2 (金)	牛乳 きんぴらご飯 ししゃもフライ 2本 ごまみそ和え	米 みりん 醤油 酒 油 鶏肉 牛蒡 人参 油揚げ 砂糖 ししゃも 米粉 鶏卵 バン粉 なたね油 ソース 小松菜 人参 もやし ごま みそ ごま油 砂糖 醤油	766	30.5	2.4
7 (水)	牛乳 スパゲティナポリタン 小松菜サラダ ニューサマーオレンジ	スパゲティ 塩 油 にんにく 生姜 玉ねぎ ビーマン 人参 ぶた肉 ウインナー マッシュルーム ケチャップ トマトピューレ ソース 胡椒 砂糖 小松菜 小松菜 胡瓜 キャベツ 人参 油 酢 砂糖 レモン汁 塩 胡椒 醤油 ツナ ニューサマーオレンジ(静岡県産)	663	27.6	2.2
8 (木)	牛乳 鶏ごぼろごはん 和風ジャーマンポテト かき玉汁	米 醤油 みりん 鶏肉 牛蒡 人参 昆布 油 砂糖 酒 小松菜 じゃがいも オリーブ油 ウインナー 玉ねぎ にんにく 醤油 みりん 胡椒 粒マスタード さばかつおだし 豆腐 ほうれん草 ねぎ 酒 鶏肉 醤油 塩 片栗粉 鶏卵	696	29.6	2.5
9 (金)	牛乳 ハッシュドポーク 海藻サラダ	米 大麦 油 にんにく ぶた肉 ひよこまめ パプリカ ワイン 玉ねぎ マッシュルーム 砂糖 塩 醤油 ソース ケチャップ トマトピューレ トマト 米粉 海藻 大根 人参 胡瓜 玉ねぎ 油 ごま油 酢 砂糖 醤油 塩 ごま	793	26.1	2.2
12 (月)	牛乳 しょうがご飯 魚のサイコロあげ おかか和え	米 昆布だし 生姜 酢 砂糖 塩 人参 鶏肉 えのき 酒 みりん 醤油 絹さや まぐろ 片栗粉 なたね油 醤油 砂糖 酒 ごま 小松菜 キャベツ えのき 人参 みりん 醤油 かつおぶし	695	32.5	2.3
13 (火)	牛乳 炊き込みビビンバ 中華風コンスープ	米 油 生姜 にんにく ねぎ 豆板醤 高野豆腐 ぶた肉 酒 みりん 人参 ほうれん草 もやし 醤油 砂糖 酢 ごま油 豆板醤 ラー油 ごま 人参 ぶた肉 鶏卵 玉ねぎ コーン ほうれん草 わかめ 塩 片栗粉 ごま油	701	29.1	2.7
14 (水)	牛乳 カレーうどん 大学芋	うどん ぶた肉 油揚げ 玉ねぎ 人参 ねぎ 酒 塩 カレー粉 油 米粉 醤油 みりん さばかつおだし 小松菜 片栗粉 さつまいも なたね油 酒 砂糖 醤油 水あめ はちみつ 酢 ごま	773	23.3	3.6
15 (木)	のむ ヨー グルト バターチキンライス キャベツのクリームスープ	米 バター 油 鶏肉 ワイン ウインナー 人参 玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース ケチャップ 醤油 塩 胡椒 油 ベーコン 鶏肉 玉ねぎ 人参 米粉 油 粉乳 牛乳 ワイン 塩 胡椒 キャベツ クリーム	782	27.9	2.7
16 (金)	牛乳 奈良茶飯(奈良) さばのスタミナ焼き 切干大根のピリ辛炒め みそ汁	米 せん茶 大豆 塩 さば 酒 醤油 砂糖 にんにく 生姜 ごま油 ねぎ ごま 大根 ぶた肉 ねぎ 小松菜 人参 生姜 にんにく 豆板醤 みそ 醤油 砂糖 酒 ごま油 煮干し 玉ねぎ わかめ 油揚げ じゃがいも みそ	835	34.4	2.9
19 (月)	牛乳 ガーリックピラフ ごぼうチップサラダ ヨーグルト	米 油 にんにく 玉ねぎ 人参 胡椒 ぶた肉 塩 酒 醤油 牛蒡 米粉 なたね油 胡瓜 人参 キャベツ 油 塩 胡椒 酢 砂糖 辛子 ヨーグルト	727	25.5	1.7
20 (火)	牛乳 みそラーメン 牛乳寒天ポンチ	中華麺 油 にんにく 生姜 ねぎ ぶた肉 みそ 豆板醤 酒 人参 もやし ねぎ キャベツ コーン にら 醤油 胡椒 ごま油 昆布だし 寒天 砂糖 牛乳 ラム ワイン バイン缶 黄桃缶 みかん缶	750	30.5	3.7
21 (水)	牛乳 鶏ねぎ丼 沢煮焼	米 大麦 油 鶏肉 高野豆腐 片栗粉 ねぎ 赤ビーマン なたね油 醤油 砂糖 みりん 酒 唐辛子 さばかつおだし 油 ぶた肉 干し椎茸 大根 人参 牛蒡 えのき 酒 塩 醤油 みりん	775	29.5	2.6
22 (木)	牛乳 じゃこどわかめのご飯 肉じゃが 即席づけ	米 大麦 わかめ ちりめんじゃこ ごま 油 ぶた肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 蒟蒻 砂糖 みりん 酒 醤油 胡瓜 蕪 人参 塩 醤油	700	29.4	2.7
23 (金)	牛乳 厚揚げ入り ホイコーロー丼 五目春雨スープ	米 大麦 油 ぶた肉 にんにく 甜面醤 豆板醤 生揚げ ねぎ 玉ねぎ 人参 キャベツ ビーマン 赤ビーマン 塩 酒 醤油 砂糖 胡椒 片栗粉 春雨 油 生姜 ぶた肉 酒 人参 筍 小松菜 もやし 木耳 塩 醤油 胡椒 ごま油	707	29.2	2.6
26 (月)	ジョア こどもパン キャベツメンチカツ コーンチャウダー	パン ぶた肉 鶏肉 玉ねぎ キャベツ 油 塩 胡椒 オールスパイス 高野豆腐 米粉 バン粉 なたね油 油 ウインナー ベーコン じゃがいも 人参 玉ねぎ セロリ コーン 米粉 バター 粉乳 牛乳 塩 胡椒	815	34.2	3.0
27 (火)	牛乳 カレーライス じゃこサラダ	米 大麦 ワイン ぶた肉 にんにく 生姜 じゃがいも 人参 玉ねぎ 油 米粉 カレー粉 ソース ケチャップ 醤油 ガラム 塩 胡椒 はちみつ ちりめんじゃこ キャベツ 人参 胡瓜 コーン 油 酢 砂糖 醤油 塩	767	28.0	2.6
28 (水)	牛乳 鶏そぼろ丼 けんちん汁	米 大麦 生姜 人参 油 鶏肉 酒 みりん 醤油 鶏卵 砂糖 ごま ほうれん草 煮干し ごま油 蒟蒻 人参 大根 油揚げ じゃがいも ねぎ 豆腐 小松菜 酒 みりん 醤油 塩	750	37.0	2.5
29 (木)	牛乳 トマトとツナのスパゲティ チーズサラダ 青うめゼリー	スパゲティ 塩 油 にんにく 唐辛子 玉ねぎ セロリ 人参 エリンギ 大根 ツナ トマト ケチャップ ソース 胡椒 砂糖 ワイン 醤油 小松菜 チーズ キャベツ 胡瓜 人参 油 醤油 砂糖 酢 塩 胡椒 ごま ゼリー(りんご、もも不使用)	683	27.1	2.7
30 (金)	牛乳 麦ごはん グリルチキン コールスローサラダ ミネストローネ	米 大麦 油 鶏肉 にんにく カレー粉 はちみつ 醤油 ケチャップ ソース キャベツ 胡瓜 人参 塩 胡椒 酢 砂糖 油 ノンエッグマヨネーズ 油 にんにく セロリ ベーコン 玉ねぎ 人参 キャベツ トマト 塩 胡椒 砂糖 醤油 マカロニ	668	31.0	2.3

※献立は都合により変更することがあります。

	エネルギー kcal	たんぱく g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA ugRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
今月の平均値	737	29.8	23.6	376	108	4.0	3.7	343	0.53	0.58	35	2.6	7.2
学校給食摂取基準	750	26.9~ 41.5	18.4~ 27.6	450	120	4.5	3.0	300	0.5	0.6	35	2.5	7.0

※エネルギー値は食品成分表8訂の変更に調整しています。