

令和5年度 8・9月

新座市立第二中学校 学校給食献立表



You are what you eat.

日付	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)
31 (木)	牛乳	豚肉となすのおろし丼	807	29.7	2.9
		大根とわかめのみそ汁			
1 (金)	牛乳	枝豆ごはん	804	28.5	1.6
		ユーリンチー			
		コーンサラダ			
4 (月)	牛乳	マーボー丼	755	34.6	2.8
		おこげスープ			
5 (火)	牛乳	冷やし中華	791	31.1	4.4
		フルーツヨーグルト			
6 (水)	牛乳	キャロットピラフ	698	30.6	1.7
		マグロのトマトソース			
7 (木)	牛乳	五目ごはん	718	28.8	2.0
		揚げだし豆腐			
		キャベツのおかかあえ			
8 (金)	牛乳	秋のドライカレー	760	28.9	2.0
		ファイバーサラダ			
11 (月)	牛乳	セルフハンバーガー	745	33.3	2.8
		ラトウイユ			
12 (火)	牛乳	中華おこわ	703	31.5	2.2
		あじフライ			
		小松菜のおかか和え			
13 (水)	牛乳	麦ごはん	820	30.2	2.0
		なすのコチュジャン炒め			
		春雨サラダ			
14 (木)	牛乳	さんまごはん	832	29.3	2.5
		さつまい			
		ヨーグルト			
15 (金)	牛乳	肉うどん(人参うどん入り)	607	35.0	3.8
		いかの生姜やき			
		巨峰			
16 (土)	牛乳	キムチチャーハン	646	25.4	3.2
		ワンタンスープ			
		グレープゼリー			
20 (水)	コー ヒーミ ルク	焼きとり丼	750	29.0	2.5
		どさんこ汁(北海道)			
21 (木)	牛乳	麦ごはん	679	25.5	2.4
		ホッケのからあげ			
		あさづけ			
22 (金)	牛乳	さわにわん	723	33.3	2.8
		きなこ揚げパン			
25 (月)	牛乳	肉じゃが	704	31.0	3.0
		小松菜からし和え			
		レタスチャーハン			
26 (火)	牛乳	じゃこサラダ	685	24.3	2.3
		マスカットゼリー			
		ひじきごはん			
27 (水)	ジョア	さばのみそ煮	776	34.0	2.5
		からしあえ			
		スパゲティナポリタン			
28 (木)	牛乳	ポテトサラダ	654	25.9	2.1
		里芋そぼろごはん			
29 (金)	牛乳	鶏肉と冬瓜のスープ	753	26.1	2.3
		きな粉団子			

※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	734	29.8	24	375	109	3.5	3.7	270	0.53	0.56	41	2.6	6.9
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訂の変更により調整しています。