

令和5年度 10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)
2 (月)	牛乳 鯛の照り焼き混ぜごはん 豚汁	米 鯛 片栗粉 なたね油 みりん 砂糖 酒 生姜 醤油 ごま 小松菜	743	30.3	2.2
		かつおだし 昆布だし 油 豚肉 酒 じゃが芋 人参 牛蒡 大根 豆腐 蒟蒻 ねぎ みそ			
5 (木)	牛乳 チキンライス クリームシチュー	米 大麦 油 鶏肉 ワイン 人参 玉ねぎ マッシュルーム コーン ケチャップ 醤油 塩 胡椒	761	32.1	2.4
		鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 ブロッコリー ワイン 塩 胡椒 油 バター 米粉 脱脂粉乳 牛乳			
6 (金)	牛乳 麦ごはん カレーじゃこふりかけ 生揚げのみそそばろに ごまずあえ	米 大麦 油	778	37.2	2.6
		油 にんにく 玉ねぎ ちりめんじゃこ カレー粉 ターメリック 酒			
		生揚げ 鶏肉 蒟蒻 人参 玉ねぎ 牛蒡 生姜 油 酒 醤油 みそ 砂糖 みりん かつおだし 片栗粉			
10 (火)	牛乳 ハッシュドポーク 竹輪入りサラダ	米 大麦 玉ねぎ にんにく 豚肉 胡椒 パプリカ ワイン マッシュルーム 塩 醤油 ソース ケチャップ トマト 砂糖 米粉 油	800	27.9	2.4
		竹輪 小松菜 胡瓜 キャベツ 人参 胡椒 塩 砂糖 醤油 酢 油			
11 (水)	牛乳 ジャージャーめん サイダーゼリーポンチ	中華めん 油 生姜 にんにく ねぎ 豚肉 大豆 人参 筍 干し椎茸 酒 みそ 醤油 豆板醤 砂糖 片栗粉 ラー油 もやし 胡瓜	795	32.5	2.8
		ワイン みかん缶 パイン缶 りんご缶 砂糖 サイダー 寒天			
12 (木)	牛乳 鶏ねぎ丼 きのこ汁	米 油 鶏肉 片栗粉 高野豆腐 ねぎ 赤ピーマン なたね油 醤油 砂糖 みりん 酒 唐辛子	774	29.4	2.6
		大根 人参 えのき しめじ 干し椎茸 豆腐 ねぎ 小松菜 みそ かつおだし			
13 (金)	牛乳 わかめご飯 さばの塩焼き 切干大根の煮物 みそ汁	米 大麦 わかめ ごま	830	32.4	2.8
		さば 塩			
		油 人参 油揚げ 豚肉 大根 砂糖 みりん 醤油 小松菜			
16 (月)	牛乳 ガーリックピラフ パリパリサラダ ヨーグルト	米 油 にんにく 玉ねぎ 人参 胡椒 豚肉 塩 酒 醤油	715	26.7	1.9
		ワンタン なたね油 玉ねぎ ほうれん草 キャベツ コーン ひじき 油 塩 醤油 酢			
		ヨーグルト			
17 (火)	牛乳 麦ごはん 酢豚 ナムル	米 大麦 油	781	31.9	2.2
		豚肉 高野豆腐 生姜 醤油 酒 片栗粉 なたね油 干し椎茸 人参 玉ねぎ 筍 砂糖 酢 油 ピーマン 赤ピーマン 片栗粉			
		小松菜 もやし 人参 にんにく 醤油 砂糖 酢 ごま油 ラー油 ごま			
18 (水)	牛乳 ソフトフランスパン ポテトのチーズソース ABCスープ	パン(乳不使用) はちみつ	754	28.0	3.1
		じゃが芋 なたね油 ウインナー チーズ 油 バター 米粉 脱脂粉乳 牛乳 クリーム 塩 胡椒 パセリ			
		油 鶏肉 人参 玉ねぎ コーン ほうれん草 マカロニ しょうゆ 酒 塩 胡椒			
19 (木)	牛乳 炊き込みビビンバ 春雨スープ	米 油 生姜 にんにく ねぎ 豆板醤 高野豆腐 豚肉 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	650	26.6	2.9
		鶏肉 人参 春雨 ねぎ 小松菜 きくらげ 塩 醤油 胡椒			
20 (金)	牛乳 きのこの炊き込みご飯 里芋の春巻 ミニトマト	米 油 豚肉 干し椎茸 しめじ 舞茸 たもぎ茸 人参 油揚げ 醤油 塩 みりん 酒 砂糖	706	25.3	1.2
		春巻の皮 里芋 チーズ 牛乳 油 鶏肉 玉ねぎ 塩 胡椒 なたね油 片栗粉			
		ミニトマト			
23 (月)	牛乳 ひき肉ときのこのカレー 海藻サラダ	米 米粉 カレー粉 油 生姜 にんにく 豚肉 玉ねぎ 人参 マッシュルーム えのき エリンギ しめじ ワイン 塩 胡椒 ソース 醤油 ケチャップ	698	24.2	2.5
		海藻 大根 人参 胡瓜 玉ねぎ 油 ごま油 酢 砂糖 醤油 塩 ごま			
24 (火)	牛乳 麦ごはん 鮭のもみじ焼き 粉ふきいも みそ汁	米 大麦 油	679	33.3	2.4
		さけ 酒 塩 胡椒 ノンエッグ マヨネーズ 人参			
		じゃが芋 塩 胡椒 青のり			
25 (水)	牛乳 中華丼 わかめと豆腐のスープ	米 大麦 油 生姜 にんにく 豚肉 酒 玉ねぎ 人参 筍 干し椎茸 白菜 えび イカ うずら卵 砂糖 醤油 塩 胡椒 片栗粉 ごま油 酢 小松菜	721	37.5	2.9
		豆腐 干し椎茸 わかめ ねぎ ベーコン 酒 塩 胡椒 醤油 ごま油			
26 (木)	牛乳 きつねうどん 竹輪の磯辺揚げ キャベツのおかかあえ	うどん かつおだし 昆布だし 油揚げ 鶏肉 酒 みりん 塩 しょうゆ ねぎ 小松菜	656	30.1	4.3
		竹輪 米粉 青のり なたね油			
		人参 もやし キャベツ 醤油 みりん かつおぶし			
27 (金)	のむ ヨーグルト 鶏そばろ丼 ヒカド(長崎)	米 大麦 生姜 人参 鶏肉 酒 みりん 醤油 油 鶏卵 砂糖 ごま ほうれんそう	721	33.1	2.5
		かつおだし 鶏肉 片栗粉 人参 大根 干し椎茸 小松菜 さつまいも 塩 醤油 酒			
30 (月)	牛乳 塩ラーメン ツナ餃子	中華めん 油 にんにく 生姜 豚肉 人参 もやし キャベツ コーン ねぎ たら 塩 胡椒 醤油 酒 ごま油	731	29.0	3.5
		ぎょうざの皮 ツナ 玉ねぎ キャベツ たら 生姜 にんにく 塩 胡椒 醤油 ごま油 おからパウダー なたね油 薄力粉			
31 (火)	牛乳 鶏ごぼうごはん みそポテト(埼玉) ごま和え	米 醤油 みりん 鶏肉 牛蒡 人参 昆布 油 砂糖 醤油 酒 ほうれん草	771	23.1	2.1
		じゃが芋 塩 米粉 片栗粉 鶏卵 なたね油 酒 みりん 砂糖 みそ			
		もやし 小松菜 人参 砂糖 醤油 塩 酒 ごま			

※献立は都合により変更することがあります。

今月の平均値	エネルギー	たんぱく	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量	食物繊維
	kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	ugRAE	mg	mg	mg	g	g
今月の平均値	740	30.0	24	365	107	3.6	3.7	282	0.5	0.57	29	2.5	7.1
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。