

令和5年度 7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)
3 (月)	牛乳 くふあじゅー(沖縄) フーチャンプル(沖縄) ヨーグルト	米 油 ぶた肉 人参 干し椎茸 昆布 かまぼこ(卵不使用) 塩 醤油 酒 砂糖	800	33.7	2.1
		焼ふ 鶏卵 油 ぶた肉 玉ねぎ 人参 キャベツ もやし ゴーヤ 塩 胡椒 醤油			
		ヨーグルト			
4 (火)	牛乳 麦ごはん さばのカレー風味やき 粉ふきいも 味噌汁	米 大麦 油	789	31.0	2.4
		さば 塩 胡椒 カレー粉 酒			
		じゃがいも 塩 胡椒 青のり			
		煮干し 油揚げ キャベツ 小松菜 わかめ みそ			
5 (水)	牛乳 スタミナ丼 ツナサラダ	米 大麦 ぶた肉 生揚げ 人参 玉ねぎ 小松菜 生姜 にんにく 油 豆板醤 甜面醤 酒 醤油 砂糖 塩 ごま 片栗粉	738	32.6	2.3
		ツナ キャベツ 大根 胡瓜 人参 油 ごま油 酢 塩 胡椒 醤油 辛子			
6 (木)	牛乳 スパゲティミートビーンズ ソース えだまめ どうもろこし	スパゲティ 塩 油 米粉 玉ねぎ にんにく 生姜 ぶた肉 鶏肉 人参 トマト ケチャップ ソース 醤油 ワイン 胡椒 大豆	763	40.5	2.2
		枝豆 塩			
		どうもろこし			
7 (金)	牛乳 いわしのちらし寿司 七夕汁	米 いわし 酒 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 生姜 ごま 人参 枝豆 油 鶏卵	737	29.1	2.7
		さばかつおだし 人参 ねぎ 米粉 鶏肉 かまぼこ オクラ 酒 醤油 みりん 塩			
10 (月)	牛乳 ジャンバラヤ 青のりポテトビーンズ コールスローサラダ	米 大麦 トマト 塩 油 ぶた肉 ワイン 玉ねぎ ウィンナー コーン トマト 胡椒 えび ワイン ビーマン 赤ビーマン	727	26.0	2.2
		じゃがいも 大豆 片栗粉 おから なたね油 青のり 塩			
		キャベツ 胡瓜 人参 塩 胡椒 酢 砂糖 油 ノエッグ マヨネーズ			
11 (火)	牛乳 焼きとり丼 豚汁	米 鶏肉 醤油 酒 ねぎ 油 鶏卵 砂糖 人参 さやいんげん	756	34.0	2.5
		さばかつおだし 油 ぶた肉 酒 人参 牛蒡 大根 豆腐 油揚げ こんにゃく ねぎ みそ 小松菜			
12 (水)	のむ ヨー グルト 白身魚のラビゴットソース コーンスープ	パン(乳不使用)	776	30.1	3.2
		メルルーサ 胡椒 塩 片栗粉 米粉 なたね油 トマト 玉ねぎ セロリー パセリ 酢 オリーブ油 砂糖			
		牛乳 バター 油 米粉 脱脂粉乳 玉ねぎ 人参 コーン ワイン 胡椒 塩 パセリ			
13 (木)	牛乳 どうもろこしとじゃこのご飯 マーボーなす ほうれんそうのナムル	米 大麦 油 酒 ちりめんじゃこ どうもろこし	764	25.8	2.2
		なたね油 なす ごま油 生姜 にんにく 豆板醤 ぶた肉 ねぎ 干し椎茸 人参 酒 醤油 甜面醤 砂糖 塩 片栗粉 いら			
		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			
14 (金)	牛乳 夏野菜カレー 海藻サラダ 冷凍みかん	油 米 生姜 にんにく ぶた肉 玉ねぎ ビーマン じゃがいも 米粉 カレー粉 塩 ソース ケチャップ 南瓜 なす なたね油	856	25.6	2.0
		海藻 大根 人参 胡瓜 玉ねぎ 油 ごま油 酢 砂糖 醤油 塩 ごま			
		みかん			

※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	770	30.8	27.3	360	116	4.0	3.9	403	0.56	0.61	32	2.3	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訂の変更により調整しています。