

令和7年6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<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) | 食塩相当量<br>(g)  |
| 2<br>(月)  | 牛乳      | 麦ごはん             | 米               | 大麦           | 油   |
|           |         | 豚                | 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 ビーマン 赤ビーマン                      |
|           |         | ナムル              | 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  |
| 3<br>(火)  | のむヨーグルト | ガバオライス           | 米               | 大麦           | 玉ねぎ 油 鶏肉 バジル ビーマン 赤ビーマン 黄ビーマン 唐辛子 オイスターソース ナンブラー 醤油 塩 砂糖 酒            |
|           |         | フォー入リスープ         | 鶏肉              | 人参           | 干し椎茸 キャベツ もやし ねぎ 春雨 青梗菜 酒 塩 胡椒 醤油 ナンブラー ごま油                           |
| 4<br>(水)  | 牛乳      | かてめし(埼玉)         | 米               | 鶏肉           | 大根 人参 干し椎茸 油揚げ 昆布 高野豆腐 油 砂糖 醤油 酒 塩                                    |
|           |         | 白身魚のBBQソースがけ     | ホキ              | ワイン          | 塩 胡椒 片栗粉 米粉 なたね油 にんにく 玉ねぎ 酒 砂糖 醤油 りんご缶                                |
|           |         | きゅうりの中華和え        | きゅうり            | 系こんにやく       | ごま油 醤油 酢 砂糖 ラー油   |
|           |         | レモンゼリー           | ゼリー             |              |   |
| 5<br>(木)  | 牛乳      | けんちんうどん          | うどん             | さばかつおだし      | 昆布だし 豚肉 油揚げ 干し椎茸 大根 人参 牛蒡 蒟蒻 小松菜 ねぎ 酒 みりん 醤油 塩                        |
|           |         | 笹かま海苔胡麻揚げ        | かまぼこ            | 米粉           | 青のり 薄力粉 ごま なたね油   |
|           |         | 甘辛こぶき芋           | じゃがいも           | 醤油           | 砂糖  |
| 6<br>(金)  | 牛乳      | 中華丼              | 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 かまぼこ イカ うずら卵 砂糖 醤油 塩 胡椒 片栗粉 ごま油 酢 小松菜 |
|           |         | わかめと豆腐のスープ       | わかめ             | 豆腐           | 干し椎茸 人参 ねぎ 塩 胡椒 醤油 ごま ごま油   |
| 9<br>(月)  | 牛乳      | そばめし(兵庫)         | 米               | 大麦           | 醤油 中華麺 油 にんにく 豚肉 酒 なたね油 玉ねぎ 人参 キャベツ 塩 胡椒 ソース 青のり こねぎ                  |
|           |         | かき玉汁             | 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   |
| 10<br>(火) | 牛乳      | レタスチャーハン         | 米               | 大麦           | ごま油 ねぎ にんにく ハム ねぎ 干し椎茸 人参 レタス 塩 胡椒 醤油 鶏卵 油                            |
|           |         | ニョッキ入リスープ        | オリーブ油           | にんにく         | ウインナー コーン 玉ねぎ キャベツ 塩 胡椒 じゃがいも 片栗粉 米粉 塩                                |
|           |         | ヨーグルト            | ヨーグルト           |              |   |
| 11<br>(水) | 牛乳      | アスパラとソーセージのスパゲティ | スパゲティ           | 塩            | 油 オリーブ油 にんにく 唐辛子 ウインナー 鶏肉 アスパラガス 玉ねぎ キャベツ 人参 醤油                       |
|           |         | ポテトサラダ           | じゃがいも           | 人参           | 胡瓜 塩 胡椒 ノンエッグマヨネーズ  |
|           |         | メロン              | メロン             |              |   |
| 12<br>(木) | 牛乳      | 五目ごはん            | 米               | 大麦           | みりん 醤油 ごま油 鶏肉 油揚げ しめじ 人参 大根 砂糖 塩 酒 小松菜                                |
|           |         | 揚げだし豆腐           | 豆腐              | 片栗粉          | 米粉 なたね油 みりん 醤油 砂糖 なめこ 大根 さばかつおだし                                      |
|           |         | キャベツのおかかあえ       | 人参              | もやし          | キャベツ 醤油 みりん かつおぶし   |
| 13<br>(金) | 牛乳      | ドライカレー           | 米               | 大麦           | 生姜 にんにく 豚肉 鶏肉 豚レバー 大豆 玉ねぎ 人参 ビーマン 塩 胡椒 オールスパイス                        |
|           |         | いかりサラダ           | キャベツ            | 人参           | 胡瓜 酢 油 塩 胡椒 玉ねぎ 砂糖 イカ   |
| 16<br>(月) | 牛乳      | 麦ごはん             | 米               | 大麦           | 油   |
|           |         | さばのカレー風味やき       | さば              | 塩            | 胡椒 カレー粉 酒 油   |
|           |         | 人参しりしり(沖縄)       | 油               | 人参           | えのき 胡椒 醤油 ツナ 酒  |
|           |         | みそ汁              | 煮干し             | 玉ねぎ          | わかめ 油揚げ じゃがいも みそ  |
| 17<br>(火) | 牛乳      | 枝豆ごはん            | 米               | 大麦           | 昆布だし 酒 塩 油 枝豆 ごま  |
|           |         | いかのかりん揚げ         | イカ              | 生姜           | 酒 醤油 砂糖 片栗粉 なたね油  |
|           |         | 五色和え             | ほうれん草           | 人参           | もやし しめじ コーン 砂糖 酢 醤油 ごま油 塩   |
| 18<br>(水) | 牛乳      | 肉うどん             | うどん             | さばかつおだし      | 昆布だし 油 豚肉 牛蒡 干し椎茸 人参 玉ねぎ 油揚げ ねぎ 酒 砂糖 みりん 醤油 塩 小松菜                     |
|           |         | おにまんじゅう          | さつまいも           | 薄力粉          | 砂糖 豆乳   |
| 23<br>(月) | 牛乳      | 麦ごはん             | 米               | 大麦           | 油   |
|           |         | とり肉のドリアからやき      | 鶏肉              | にんにく         | 醤油 砂糖 豆板醤 ケチャップ   |
|           |         | コールスローサラダ        | 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   |
|           |         | ABCスープ           | 油               | 玉ねぎ          | 鶏肉 ベーコン   |
| 24<br>(火) | 牛乳      | スタミナ丼            | 米               | 大麦           | 油 生姜 にんにく 豚肉 生揚げ 人参 玉ねぎ なら もやし 豆板醤 コチュジャン 酒 醤油 みそ 砂糖 塩 ごま 片栗粉         |
|           |         | 豆ハムサラダ           | ハム              | 枝豆           | キャベツ 胡瓜 人参 油 醤油 酢 胡椒 塩 玉ねぎ  |
| 25<br>(水) | 牛乳      | エビピラフ            | 米               | 油            | オリーブ油 にんにく 玉ねぎ マッシュルーム 人参 ウインナー 塩 胡椒                                  |
|           |         | 豚肉とキャベツのスープ煮     | 油               | 豚肉           | ウインナー 人参 玉ねぎ キャベツ セロリ 塩 胡椒  |
| 26<br>(木) | ジョア     | 黒パン              | 黒パン             |              |   |
|           |         | 白身魚のラビゴットソース     | メルルルサ           | 胡椒           | 塩 片栗粉 米粉 なたね油 トマト 玉ねぎ セロリ 黄ビーマン                                       |
|           |         | 南瓜のポタージュ         | 牛乳              | バター          | 油 米粉 粉乳 玉ねぎ 南瓜 胡椒 塩 クリーム  |
| 27<br>(金) | 牛乳      | 豚キムチ丼            | 米               | 大麦           | 油 生姜 豚肉 玉ねぎ 干し椎茸 キムチ 大根 塩 胡椒 醤油 なら                                    |
|           |         | けんちん汁            | さばかつおだし         | 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                               |
| 30<br>(月) | 牛乳      | タコライス(沖縄)        | 米               | 大麦           | 油 にんにく 玉ねぎ 豚肉 豚レバー 塩 胡椒 チリパウダー 酒 コーン 大豆 トマト 醤油 ケチャップ チーズ              |
|           |         | キャラメルポテト         | さつまいも           | いんげんまめ       | 片栗粉 なたね油 砂糖   |

※献立は都合により変更することがあります。

|          | エネルギー<br>kcal | たんぱく<br>g     | 脂質<br>g       | カルシウム<br>mg | マグネシウム<br>mg | 鉄<br>mg | 亜鉛<br>mg | ビタミンA<br>ugRAE | ビタミンB1<br>mg | ビタミンB2<br>mg | ビタミンC<br>mg | 食塩相当量<br>g | 食物繊維<br>g |
|----------|---------------|---------------|---------------|-------------|--------------|---------|----------|----------------|--------------|--------------|-------------|------------|-----------|
| 今月の平均値   | 718           | 30.3          | 22.1          | 362         | 107          | 3.7     | 3.6      | 330            | 0.52         | 0.55         | 40          | 2.5        | 7.1       |
| 学校給食摂取基準 | 750           | 26.9~<br>41.5 | 18.4~<br>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。