

令和6年 11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)
1 (金)	牛乳	キムチチャーハン	米 ごま油 ぶた肉 ねぎ 大根 キムチ たら 塩 胡椒 酒 醤油	608	24.8	3.1
		ワンタンスープ	ワンタン 油 ぶた肉 酒 人参 もやし 筍 塩 胡椒 醤油 生姜 ねぎ たら ごま油			
5 (火)	牛乳	ツナ昆布ご飯	米 大麦 ツナ こんぶ 生姜 酒 みりん 塩	710	29.4	2.4
		いかのかりん揚げ	イカ 生姜 酒 醤油 砂糖 片栗粉 なたね油			
		和風のりのりサラダ	大根 小松菜 人参 油 ごま油 酢 醤油 塩 胡椒 のり			
6 (水)	牛乳	きのこほうれん草のスパゲティ	スパゲティ 油 にんにく 唐辛子 えのき エリンギ しめじ マッシュルーム ウィンナー 鶏肉 ワイン 塩 醤油 ほうれん草 パター	612	26.3	2.6
		ポテトサラダ	じゃがいも 人参 胡瓜 塩 胡椒 ノンイック マヨネーズ			
7 (木)	牛乳	焼きとり丼	米 大麦 鶏肉 みりん ねぎ ちくわ 人参 酒 砂糖 醤油 のり	702	29.2	2.3
		けんちん汁	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			
8 (金)	牛乳	バターチキンライス	米 バター 油 鶏肉 ワイン ウィンナー 人参 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース ケチャップ 醤油 塩 胡椒	689	26.7	2.5
		洋風かき玉汁	油 ベーコン 人参 玉ねぎ じゃがいも 醤油 塩 片栗粉 鶏卵			
11 (月)	のむ ヨー グル ルト	ツナごぼうトースト	パン ノンイック マヨネーズ ツナ 牛蒡 玉ねぎ 胡椒 チーズ	778	29.9	3.3
		コーンチャウダー	油 ウィンナー ベーコン じゃがいも 人参 玉ねぎ セロリ コーン 米粉 パター 粉乳 牛乳 塩 胡椒 パセリ			
12 (火)	牛乳	吹き寄せごはん	米 油 鶏肉 人参 枝豆 牛蒡 しめじ 油揚げ さつまいも 砂糖 醤油 酒 塩	774	29.9	2.0
		ししゃもフライ	ししゃも 米粉 鶏卵 パン粉 なたね油 ソース			
		野菜のおかか和え	小松菜 キャベツ 醤油 みりん かつおぶし ごま			
13 (水)	牛乳	ジャンバラヤ	米 油 ぶた肉 ワイン 玉ねぎ ウィンナー コーン トマト 塩 胡椒 パプリカ チリパウダー えび ワイン ピーマン 赤ピーマン	710	25.3	2.2
		青のりポテトビーンズ	じゃがいも 大豆 片栗粉 おから なたね油 青のり 塩			
		コールスローサラダ	キャベツ 胡瓜 人参 塩 胡椒 酢 砂糖 油 ノンイック マヨネーズ			
15 (金)	牛乳	キャベツのペペロンチーノ	スパゲティ 油 にんにく 唐辛子 キャベツ ウィンナー 玉ねぎ 塩 ワイン 胡椒 醤油 パセリ	654	24.8	2.3
		りんご入りサラダ	じゃがいも コーン 人参 りんご オリーブ油 塩 胡椒 酢 砂糖 ヨーグルト			
		ヨーグルト	ヨーグルト			
18 (月)	牛乳	カレーライス	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	795	27.2	2.2
		ツナサラダ	ツナ キャベツ 大根 胡瓜 人参 油 酢 塩 胡椒 醤油			
19 (火)	牛乳	きんぴらご飯	米 大麦 みりん 醤油 酒 油 鶏肉 牛蒡 人参 油揚げ 砂糖	725	33.6	2.0
		豆腐ナゲット	高野豆腐 豆乳 鶏肉 玉ねぎ 牛蒡 生姜 醤油 塩 酒 みりん 片栗粉 なたね油			
		ブロッコリーのごまみそ和え	ブロッコリー 人参 えのき ごま みそ 砂糖 醤油 酒 ごま油			
20 (水)	牛乳	豚丼	米 大麦 油 ぶた肉 たもぎ茸 玉ねぎ 白滝 干し椎茸 枝豆 胡椒 醤油 砂糖 酒	718	33.4	2.3
		呉汁	大豆 人参 牛蒡 ねぎ 大根 油揚げ 小松菜 みそ 酒 さばかつおだし			
21 (木)	牛乳	スパゲティミートビーンズソース	スパゲティ 塩 油 米粉 玉ねぎ にんにく 生姜 ぶた肉 鶏肉 大根 人参 トマトピューレ ケチャップ ソース 醤油 ワイン 胡椒 鶏レバー 大豆	724	36.8	2.6
		チーズサラダ	チーズ キャベツ 胡瓜 人参 油 醤油 砂糖 酢 塩 胡椒 ごま			
22 (金)	牛乳	わかめご飯	米 わかめ ごま	730	31.9	2.4
		生揚げのみそそばろ煮	生揚げ 鶏肉 ぶた肉 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			
		小松菜のからし和え	小松菜 人参 もやし 砂糖 醤油 ごま油 辛子 塩			
25 (月)	牛乳	きのこの炊き込みご飯	米 油 ぶた肉 干し椎茸 しめじ しいたけ えのき 人参 油揚げ 醤油 塩 みりん 酒 砂糖	729	34.3	2.0
		魚のサイコロ揚げ	まぐろ 醤油 酒 片栗粉 なたね油 醤油 砂糖 ごま			
		おかかブロッコリー	ブロッコリー えのき 人参 みりん 醤油 かつおぶし			
26 (火)	牛乳	マーボー丼	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 たら 砂糖 醤油 豆板醤 甜面醬 ごま油 片栗粉	712	34.0	2.2
		ナムル	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			
27 (水)	牛乳	豚キムチ丼	米 大麦 油 生姜 ぶた肉 玉ねぎ 干し椎茸 キムチ 大根 塩 胡椒 醤油 たら	675	33.2	2.7
		かき玉汁	さばかつおだし 豆腐 小松菜 ねぎ 酒 鶏肉 醤油 塩 片栗粉 鶏卵			
28 (木)	ジョア	かてめし(埼玉)	米 鶏肉 牛蒡 人参 干し椎茸 油揚げ 昆布 高野豆腐 油 砂糖 醤油 酒 塩	723	29.6	2.1
		さばのカレー風味焼き	さば 塩 胡椒 カレー粉 酒 油			
		ごしきと和え	ほうれん草 人参 もやし しめじ コーン 砂糖 酢 醤油 油 塩			
29 (金)	牛乳	けんちんうどん	うどん さばかつおだし 昆布だし ぶた肉 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	715	29.6	2.9
		お好み揚げ	薄力粉 鶏卵 塩 胡椒 キャベツ 人参 コーン ぶた肉 イカ なたね油 ソース ケチャップ 酒 青のり			

※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	709	29.9	23.9	396	110	3.7	3.6	332	0.49	0.56	28	2.4	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。