

令和6年 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)		
1 (月)	牛乳	やきとり丼	702	29.2	2.3		
	けんちん汁	米 大麦 鶏肉 みりん ねぎ ちくわ 人参 酒 砂糖 醤油 のり 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					
2 (火)	牛乳	ひじきごはん	737	36.0	1.8		
	魚のサイコロあげ	米 大麦 油 鶏肉 油揚げ ひじき 人参 干し椎茸 酒 醤油 砂糖 大豆 まぐろ 醤油 酒 片栗粉 なたね油 醤油 砂糖 ごま					
	おかかあえ	小松菜 キャベツ えのき 人参 みりん 醤油 かつおぶし					
3 (水)	牛乳	スパゲティミートビーンズソース	743	38.5	2.2		
	新座の枝豆	スパゲティ 米粉 玉ねぎ 油 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 塩 胡椒 鶏レバー 大豆					
	新座のとうもろこし	枝豆 とうもろこし					
4 (木)	牛乳	じゃことわかめのご飯	769	25.0	2.7		
	マーボーなす	米 大麦 わかめ ちりめんじゃこ ごま なたね油 なす ごま油 生姜 にんにく 豆板醤 ぶた肉 豚レバー ねぎ 干し椎茸 人参 酒 醤油 甜面醬 砂糖 塩 片栗粉 なら					
	きゅうりとわかめのサラダ	わかめ キャベツ 胡瓜 醤油 砂糖 酢 ごま油 塩 ごま					
5 (金)	牛乳	いわしのちらし寿司	750	29.0	2.8		
	セタ汁	米 塩 酢 鰯 酒 片栗粉 なたね油 みりん 砂糖 醤油 生姜 ごま 人参 枝豆 油 鶏卵 さばかつおだし 人参 ねぎ 米粉めん 鶏肉 かまぼこ 黄ピーマン オクラ 酒 醤油 みりん 塩					
8 (月)	牛乳	キムチチャーハン	647	28.4	3.2		
	ほうれん草と卵のスープ	米 ごま油 ぶた肉 ねぎ 大根 キムチ なら 塩 胡椒 酒 醤油 鶏肉 人参 春雨 鶏卵 ねぎ ほうれん草 片栗粉 塩 醤油 胡椒					
	ヨーグルト	ヨーグルト					
9 (火)	のむヨーグルト	ガパオライス(タイ)	656	27.9	2.7		
	フォー風スープ(タイ)	米 大麦 玉ねぎ 油 鶏肉 バジル ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン 唐辛子 オイスターソース ナンプラー 醤油 塩 砂糖 酒 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 ナンプラー ごま油					
10 (水)	牛乳	ツナ昆布ご飯	791	28.6	2.1		
	ユーリンチー	米 大麦 ツナ 昆布 生姜 酒 みりん 塩 鶏肉 生姜 にんにく 胡椒 醤油 砂糖 酒 おから 片栗粉 なたね油 ねぎ 赤ピーマン 酢 ごま油					
	コールスローサラダ	キャベツ 胡瓜 人参 塩 胡椒 酢 砂糖 油 ノンオイル マヨネーズ					
11 (木)	牛乳	くふあじゅーしー(沖縄)	737	32.4	2.3		
	フーチャンブル(沖縄)	米 油 ぶた肉 人参 干し椎茸 昆布 かまぼこ 塩 醤油 酒 砂糖 車麩 鶏卵 油 ぶた肉 玉ねぎ 人参 キャベツ もやし なら ゴーヤ 塩 胡椒 醤油					
12 (金)	牛乳	2024年パリオリンピック応援献立			701	34.6	3.1
	ソフトフランスパン	パン(乳不使用)					
	キッシュ風オムレツ	鶏卵 牛乳 クリーム 粉乳 チーズ 玉ねぎ ツナ ほうれん草 塩 胡椒 バター じゃが芋					
16 (火)	牛乳	夏野菜カレー	824	27.4	1.9		
	豆ハムサラダ	油 米 生姜 にんにく ぶた肉 玉ねぎ ピーマン じゃがいも 米粉 カレー粉 ガラム 塩 ソース ケチャップ 南瓜 なす なたね油 ハム 枝豆 キャベツ 胡瓜 人参 油 醤油 酢 胡椒 塩 玉ねぎ					

※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	732	30.6	24.8	262	110	4.0	3.9	403	0.49	0.6	35	2.4	6.8
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。