

令和5年度 12月



You are what you eat.

新座市立第二中学校 学校給食献立表

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	マーボー大根丼	米 大麦 油 生姜 にんにく ねぎ ぶた肉 大根 干し椎茸 人参 酒 豆板醤 砂糖 醤油 みそ 甜面醬 片栗粉 なら ごま油	632	26.3	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			
4 (月)	牛乳	わかめご飯	米 大麦 わかめ ごま	706	33.5	2.4
		すき焼風煮	さばかつおだし みりん 砂糖 塩 醤油 酒 ぶた肉 蒟蒻 人参 豆腐 ねぎ 白菜 春菊 焼ふ			
		やまぶきあえ	油 鶏卵 砂糖 小松菜 人参 キャベツ コーン 醤油 酒 塩			
5 (火)	牛乳	みそラーメン	中華麺 油 にんにく 生姜 ねぎ ぶた肉 豆板醤 酒 人参 もやし ねぎ キャベツ コーン なら 醤油 みそ 胡椒 ごま油 昆布だし	753	30.4	4.0
		↑★1年生リクエスト↑				
		スパイシーポテト	じゃがいも なたね油 塩 胡椒 パプリカ粉 チリパウダー パセリ			
6 (水)	牛乳	ソーセージピラフ	米 大麦 塩 油 ウインナー 玉ねぎ セロリ 人参 コーン 小松菜 胡椒 醤油 ワイン	722	27.8	2.2
		スペイン風オムレツ	鶏卵 豆乳 ツナ 油 玉ねぎ ピーマン じゃがいも 塩 胡椒 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 ノエッグ マヨネーズ			
7 (木)	牛乳	三色そばろ丼	米 大麦 油 生姜 ぶた肉 鶏肉 大豆 酒 砂糖 みりん 醤油 鶏卵 枝豆 塩	750	34.8	2.4
		さといものみそ汁	里芋 油揚げ ねぎ 小松菜 みそ かつおだし			
8 (金)	牛乳	かてめし(埼玉)	米 酒 塩 油 鶏肉 牛蒡 人参 干し椎茸 油揚げ 昆布 高野豆腐 砂糖 醤油	750	31.7	2.1
		さばのカレー風味やき	さば 塩 胡椒 カレー粉 酒			
		小松菜のからしあえ	小松菜 人参 もやし 砂糖 醤油 ごま油 辛子 塩			
11 (月)	牛乳	ちゃんこうどん	うどん さばかつおだし 昆布だし ぶた肉 豚レバー 生姜 酒 塩 片栗粉 鶏肉 人参 大根 干し椎茸 白菜 ねぎ みりん みそ	692	26.4	3.0
		さつま芋とりんごの甘煮	さつまいも りんご はちみつ 砂糖 レーズン バター			
		ヨーグルト	ヨーグルト			
12 (火)	牛乳	キムチチャーハン	米 ごま油 ぶた肉 ねぎ 大根 キムチ なら 塩 胡椒 酒 醤油	651	23.9	3.2
		チャブスイ	ごま油 ぶた肉 きくらげ 人参 筍 玉ねぎ 青梗菜 塩 醤油 胡椒 片栗粉			
		サイダーゼリーポンチ	砂糖 寒天 黄桃缶 バイン缶 砂糖 サイダー			
		↑★2年生リクエスト↑				
13 (水)	牛乳	鰯の照り焼き混ぜごはん	米 鰯 片栗粉 なたね油 みりん 砂糖 酒 生姜 醤油 ごま 小松菜	732	31.7	2.2
		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			
14 (木)	牛乳	キャロットピラフ	米 大麦 人参 油 ウインナー 玉ねぎ セロリ マッシュルーム コーン 塩 胡椒 醤油 ワイン	851	31.1	2.1
		クリスピーチキン	鶏肉 塩 胡椒 米粉 鶏卵 コーンフレーク なたね油			
		小松菜サラダ	小松菜 胡瓜 キャベツ 人参 油 酢 砂糖 レモン汁 塩 胡椒 醤油 ツナ			
15 (金)	牛乳	ツナごぼうトースト	食パン ノエッグ マヨネーズ ツナ 牛蒡 玉ねぎ 胡椒 チーズ	770	36.5	3.3
		クリームシチュー	油 鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも ブロccoli ワイン 塩 胡椒 バター 米粉 脱脂粉乳 牛乳			
18 (月)	牛乳	麦ごはん	米 大麦 油	650	35.0	2.6
		鮭のちゃんちゃんやき(北海道)	鮭 塩 胡椒 バター 人参 玉ねぎ キャベツ しめじ 酒 みりん 砂糖 みそ			
		いものこ汁(岩手)	鶏肉 蒟蒻 大根 人参 豆腐 ねぎ 酒 塩 醤油 みりん			
19 (火)	のむ	カレーライス	米 ワイン ぶた肉 油 にんにく 生姜 じゃがいも 人参 玉ねぎ 米粉 カレー粉 ソース ケチャップ 醤油 塩 胡椒 はちみつ	781	24.3	2.3
	ヨーグルト	竹輸入りサラダ	ちくわ 小松菜 胡瓜 キャベツ 人参 胡椒 塩 砂糖 醤油 酢 油			

※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	726	30.2	24	362	104	4.2	3.5	305	0.52	0.6	31	2.6	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。