

令和7年 1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)
10 (金)	牛乳	麦ごはん	米 大麦 油	693	27.7	2.2
		のりの佃煮	のり 醤油 みりん 砂糖			
		肉じゃが	油 豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 蒟蒻 砂糖 みりん 酒 醤油			
		白菜の即席漬け	白菜 人参 胡瓜 塩 唐辛子 醤油			
14 (火)	牛乳	ハッシュドポーク	米 大麦 油 玉ねぎ にんにく 豚肉 ひよこめ ワイン マッシュルーム 砂糖 塩 醤油 ソース ケチャップ トマトピューレ 米粉	811	30.5	2.2
		いか入りサラダ	キャベツ 人参 胡瓜 酢 油 塩 胡椒 玉ねぎ 砂糖 イカ ワイン			
15 (水)	牛乳	麦ごはん	米 大麦 油	760	29.2	1.7
		カジキの酢豚風	高野豆腐 片栗粉 かじき 生姜 塩 酒 なたね油 油 干し椎茸 人参 玉ねぎ 筍 砂糖 醤油 酢 ケチャップ ビーマン			
		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			
16 (木)	のむ ヨー グルト	豚肉ときのこの和風パスタ	スパゲティ 油 にんにく 唐辛子 豚肉 酒 醤油 砂糖 生姜 玉ねぎ 赤ピーマン しめじ エリンギ ワイン 塩 小松菜	640	27.5	2.2
		バリバリサラダ	ワンタン なたね油 小松菜 キャベツ コーン 人参 ひじき 油 塩 醤油 酢 砂糖			
NHK『おむすび』で米田結(橋本環奈)が考えた、炊き出しこんだて(1/17は阪神淡路大震災があった日)						
17 (金)	牛乳	わかめご飯	米 大麦 わかめ ごま	696	25.7	2.6
		2種のそばろあん	じゃがいも 南瓜 砂糖 醤油 油 豚肉 生姜 人参 干し椎茸 枝豆 みりん 酒 片栗粉			
20 (月)	牛乳	ツナさばけんちん汁	さばかつおだし 昆布だし ごま油 蒟蒻 人参 大根 牛蒡 豆腐 鯖 ツナ 小松菜 酒 みりん 醤油 塩	659	26.8	2.1
		中華風炊き込みご飯	米 鶏肉 人参 大根 干し椎茸 たもぎ茸 ごま油 みりん 醤油 塩 酒			
21 (火)	牛乳	わかめと豆腐のスープ	豆腐 えのき わかめ ねぎ 鶏肉 酒 塩 胡椒 醤油 ごま油	788	27.2	2.6
		ヨーグルト	ヨーグルト			
22 (水)	牛乳	カレーライス	米 ワイン 豚肉 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 ガラム 塩 胡椒 はちみつ	720	26.5	1.7
		じゃこサラダ	ちりめんじゃこ キャベツ 人参 胡瓜 コーン 油 酢 砂糖 醤油 塩			
23 (木)	牛乳 (ミル メイク)	きのこの炊き込みご飯	米 油 豚肉 干し椎茸 しめじ まいたけ たもぎ茸 人参 油揚げ 醤油 塩 みりん 酒 砂糖	814	29.5	2.7
		里芋の春巻	春巻の皮 里芋 チーズ 牛乳 油 鶏肉 玉ねぎ 塩 胡椒 なたね油 片栗粉			
		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			
24 (金)	牛乳	鶏ねぎ丼	米 大麦 油 鶏肉 片栗粉 高野豆腐 ねぎ 赤ピーマン なたね油 醤油 砂糖 みりん 酒 唐辛子	763	28.8	2.1
		さわにわん	さばかつおだし 油 豚肉 干し椎茸 大根 人参 牛蒡 えのき 酒 塩 醤油 みりん			
		青菜の炊き込みごはん	米 昆布だし 塩 干し椎茸 油揚げ 牛蒡 酒 醤油 ほうれん草			
27 (月)	牛乳	さばの照り焼き	さば 塩 酒 砂糖 みりん 醤油 片栗粉 生姜	776	27.6	4.1
		キャベツと筍のマヨサラダ	キャベツ 人参 筍 塩 胡椒 ノンエッグマヨネーズ みそ 砂糖 酒			
		みかん	みかん			
28 (火)	牛乳	煮干しラーメン	中華麺 昆布だし 煮干し 油 豆板醤 生姜 にんにく 酒 みりん 醤油 焼豚 なんと 人参 干し椎茸 酒 もやし ねぎ なら 青梗菜	736	33.7	2.8
		スパイシーポテト	じゃがいも なたね油 塩 胡椒 チリパウダー パセリ			
		パンサンスー	春雨 胡瓜 人参 ベーコン 酢 ごま油 醤油 砂糖			
29 (水)	牛乳	マーボー白菜丼	米 大麦 油 生姜 にんにく 豚肉 酒 豆板醤 ねぎ 干し椎茸 人参 白菜 砂糖 醤油 みそ みりん 甜面醬 片栗粉 なら ごま油 ラー油	685	30.4	2.3
		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			
		はちみつゆずゼリー	ゼリー(アレルギーフリー)			
30 (木)	牛乳	麦ごはん	米 大麦 油	763	37.6	2.6
		豆腐チゲ	豆板醤 豚肉 人参 大根 キムチ もやし 塩 胡椒 醤油 甜面醬 コチュジャン 豆腐 生揚げ ねぎ なら			
		海藻サラダ	海藻 大根 人参 胡瓜 玉ねぎ 油 ごま油 酢 砂糖 醤油 塩 ごま			
31 (金)	牛乳	鶏そぼろ丼	米 大麦 生姜 人参 鶏肉 酒 みりん 醤油 油 鶏卵 砂糖 ごま ほうれん草	822	28.7	3.6
		さつま汁	さばかつおだし 油 鶏肉 人参 蒟蒻 大根 さつまいも 豆腐 油揚げ 小松菜 みそ			
	牛乳	はちみつレモントースト	パン レモン汁 マーガリン はちみつ グラニュー糖	750	26.9~41.5	18.4~27.6
		カレーシチュー	カレー粉 油 米粉 にんにく 生姜 豚肉 塩 胡椒 ワイン ケチャップ ソース 醤油 はちみつ 人参 玉ねぎ じゃがいも グリーンピース パター 牛乳			
		コーンサラダ	コーン キャベツ 人参 胡瓜 玉ねぎ 油 塩 胡椒 玉ねぎ 酢 ワイン 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 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	741	29.1	23.7	371	104	3.7	3.6	308	0.53	0.56	44	2.5	7.6
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。