

令和6年 9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)
2 (月)	牛乳 麦ごはん とり肉のピリからやき 枝豆サラダ ABCスープ	米 大麦 油	701	35.2	2.4
		鶏肉 にんにく 醤油 砂糖 豆板醤 ケチャップ			
		枝豆 キャベツ 胡瓜 人参 油 醤油 酢 胡椒 塩 玉ねぎ			
		油 玉ねぎ 鶏肉 ベーコン ワイン 人参 コーン キャベツ 塩 胡椒 醤油 ほうれん草 マカロニ			
3 (火)	牛乳 おかか入り炊き込みご はん なすのはさみ揚げ きゅうりのピリ辛和え	米 人参 油揚げ かつおぶし 酒 みりん 醤油 ちりめんじゃこ ごま	893	31.6	2.8
		なす ぶた肉 玉ねぎ おから 塩 胡椒 米粉 片栗粉 鶏卵 パン粉 なたね油 ソース			
		胡瓜 蕪 人参 醤油 砂糖 酢 塩 ごま油 ラー油			
4 (水)	牛乳 マーボー丼 ナムル	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 にら 砂糖 醤油 豆板醤 甜面醬 ごま油 片栗粉	712	34.0	2.2
		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			
5 (木)	牛乳 秋刀魚ごはん 豚汁	米 さんま 片栗粉 なたね油 みりん 砂糖 酒 生姜 醤油 ごま 小松菜	766	28.3	2.5
		さばかつおだし 油 ぶた肉 酒 人参 牛蒡 大根 豆腐 蒟蒻 ねぎ みそ 小松菜			
6 (金)	牛乳 ハッシュドポーク 竹輪入りサラダ	米 大麦 油 にんにく ぶた肉 ひよこめ パプリカ ワイン 玉ねぎ 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 トマト 米粉	798	27.2	2.2
		ちくわ 小松菜 胡瓜 キャベツ 人参 胡椒 塩 砂糖 醤油 酢 油			
9 (月)	牛乳 きんぴらご飯 あじフライ ほうれん草のごまあえ	米 大麦 みりん 醤油 酒 油 鶏肉 牛蒡 人参 油揚げ 砂糖	718	32.2	2.8
		あじ 塩 胡椒 米粉 パン粉 なたね油 ソース			
		ほうれん草 もやし 人参 醤油 ごま油 砂糖 ごま			
10 (火)	牛乳 中華丼 寒天フルーツ	米 大麦 油 生姜 にんにく ぶた肉 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	727	29.2	1.7
		寒天 黄桃缶 パイン缶 みかん缶 砂糖 ワイン			
11 (水)	ジョア バターチキンライス キャベツのクリームスープ	米 大麦 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	700	27.3	2.5
		牛乳 クリーム 油 米粉 粉乳 玉ねぎ 人参 コーン ワイン 胡椒 塩 キャベツ ベーコン 鶏肉			
12 (木)	牛乳 キャロットピラフ 鯖のトマトソース 粉ふきいも	米 大麦 人参 油 ウィンナー 玉ねぎ セロリ マッシュルーム コーン 塩 胡椒 醤油 ワイン	737	31.8	2.0
		まぐろ 片栗粉 米粉 なたね油 玉ねぎ 大根 ピーマン にんにく 油 ケチャップ トマト ピューレ トマト 砂糖 塩 胡椒 ワイン			
		じゃがいも 塩 胡椒 青のり			
13 (金)	牛乳 カレーライス じゃこサラダ	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 ガラム 塩 胡椒 はちみつ	785	27.4	2.6
		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			
17 (火)	牛乳 お月見そばろごはん 白玉団子汁	米 ごま油 鶏肉 しめじ ましたけ 干し椎茸 人参 油揚げ 醤油 酒 砂糖 里芋 なたね油	654	22.1	2.2
		かつおだし 鶏肉 人参 大根 しめじ 白玉もち 小松菜 なたね油 酒 塩 醤油 みりん			
18 (水)	牛乳 塩ラーメン ツナ餃子	中華麺 油 にんにく 生姜 ぶた肉 人参 もやし キャベツ コーン ねぎ にら 塩 胡椒 醬 油 酒 ごま油	729	28.8	3.6
		ぎょうざの皮 ツナ 玉ねぎ キャベツ にら 生姜 にんにく 塩 胡椒 醤油 ごま油 おから なたね油 薄力粉			
19 (木)	牛乳 豚キムチ丼 かき玉汁	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 にら	673	33.5	2.7
		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			
20 (金)	牛乳 ひじきごはん さばのみそ煮 からしあえ	米 大麦 油 鶏肉 油揚げ ひじき 人参 干し椎茸 酒 醤油 砂糖 塩 大豆	800	34.7	2.6
		さば 生姜 ねぎ 醤油 砂糖 みりん みそ 酒 昆布だし 片栗粉			
		もやし 小松菜 人参 醤油 ごま油 辛子 砂糖 ちくわ			
♪♪♪ 校内合唱祭 ♪♪♪					
21 (土)	牛乳 スパゲティナポリタン 小松菜サラダ	スパゲティ 塩 油 にんにく 生姜 玉ねぎ ピーマン 人参 ぶた肉 ウィンナー マッシュルー ム ケチャップ トマトピューレ ソース 胡椒 砂糖 小松菜	648	27.3	2.2
		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			
24 (火)	牛乳 岩柱：炊き込みご飯 水柱：鮭大根 炎柱：さつま芋の味噌汁	米 大麦 油 鶏肉 人参 牛蒡 油揚げ 蒟蒻 酒 みりん 砂糖 醤油 絹さや のり	693	31.4	2.7
		かつおだし 油 大根 鮭 酒 みりん 醤油 砂糖 こねぎ			
		かつおだし 油 人参 大根 さつまいも 豆腐 小松菜 みそ			
25 (水)	牛乳 ガーリックピラフ バリバリサラダ ヨーグルト	米 油 にんにく 玉ねぎ 人参 塩 胡椒 ぶた肉 酒 醤油	735	26.7	1.9
		ワンタン なたね油 玉ねぎ ほうれん草 キャベツ コーン ひじき 油 塩 醤油 酢			
		ヨーグルト			
26 (木)	牛乳 きなこ揚げパン ポトフ	パン なたね油 きな粉 砂糖 塩	725	27.8	2.6
		ぶた肉 ウィンナー じゃがいも 人参 玉ねぎ キャベツ セロリ 小松菜 油 塩 胡椒 ワイン 醤油			
30 (月)	牛乳 カレーうどん 大学芋	うどん ぶた肉 油揚げ 玉ねぎ 人参 ねぎ 酒 塩 カレー粉 油 米粉 醤油 みりん さばか つおだし 小松菜 片栗粉	773	23.3	3.6
		さつまいも なたね油 酒 砂糖 醤油 水あめ はちみつ 酢 ごま			

※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	734	29.4	24	352	108	3.5	3.6	318	0.52	0.56	28	2.5	6.6
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。