

令和7年 4月

新座市立第二中学校 学校給食献立表



給食は「食べる教材」

| 日付        | 献立名             |                 | 主な食品                                                                      | 栄養価             |              |              |
|-----------|-----------------|-----------------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------|--------------|--------------|
|           |                 |                 |                                                                           | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) | 食塩相当量<br>(g) |
| 11<br>(金) | 牛乳              | ちらし寿司           | 米 油 昆布だし 酒 酢 砂糖 塩 干瓢 人参 干し椎茸 高野豆腐 油揚げ 筍 醤油 絹さや のり                         | 785             | 30.0         | 2.5          |
|           |                 | 鶏のからあげ          | 鶏肉 酒 生姜 にんにく 醤油 片栗粉 米粉 なたね油                                               |                 |              |              |
|           |                 | ほうれん草のからしあえ     | ほうれん草 もやし 人参 醤油 ごま油 塩 砂糖 辛子                                               |                 |              |              |
| 14<br>(月) | 牛乳              | スパゲティミートビーンズソース | スパゲティ 米粉 油 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 塩 胡椒 鶏レバー 大豆 | 743             | 36.4         | 2.5          |
|           |                 | 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<br>(火) | 牛乳              | ひじきごはん          | 米 みりん 塩 醤油 油 人参 ひじき 大豆 鶏肉 油揚げ 干し椎茸 酒 砂糖                                   | 740             | 36.1         | 2.2          |
|           |                 | 鯖の西京焼き          | 鯖 酒 みりん みそ 砂糖                                                             |                 |              |              |
|           |                 | 磯の香あえ           | 小松菜 キャベツ 人参 醤油 みりん 塩 のり                                                   |                 |              |              |
| 16<br>(水) | 牛乳              | 塩ラーメン           | 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 醤油 酒 ごま油                     | 729             | 28.8         | 3.7          |
|           |                 | ツナ餃子            | 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                    |                 |              |              |
|           |                 |                 |                                                                           |                 |              |              |
| 17<br>(木) | 牛乳              | キムチチャーハン        | 米 ごま油 ぶた肉 ねぎ 大根 キムチ にら 塩 胡椒 酒 醤油                                          | 669             | 27.0         | 3.2          |
|           |                 | 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 にら ごま油                                |                 |              |              |
|           |                 | ヨーグルト           | ヨーグルト                                                                     |                 |              |              |
| 18<br>(金) | 牛乳              | じゃことわかめのご飯      | 米 大麦 わかめ ちりめんじゃこ                                                          | 726             | 32.6         | 2.2          |
|           |                 | 鮭の磯フライ          | 鮭 塩 胡椒 米粉 青のり 鶏卵 パン粉 なたね油 ソース                                             |                 |              |              |
|           |                 | 小松菜のごまあえ        | 小松菜 もやし 人参 醤油 塩 ごま油 砂糖 ごま                                                 |                 |              |              |
| 21<br>(月) | 牛乳              | たけのご飯           | 米 油 鶏肉 筍 油揚げ 人参 酒 砂糖 醤油 絹さや                                               | 758             | 29.7         | 1.9          |
|           |                 | じゃがいもそぼろあんかけ    | なたね油 じゃがいも 油 鶏肉 人参 玉ねぎ 干し椎茸 枝豆 さばかつおだし 酒 砂糖 みりん 生姜 醤油 塩 片栗粉               |                 |              |              |
|           |                 |                 |                                                                           |                 |              |              |
| 22<br>(火) | 牛乳              | 親子うどん           | うどん 鶏肉 ほうれん草 わかめ 人参 ねぎ 鶏卵 油揚げ 酒 砂糖 みりん 醤油 塩 片栗粉 昆布だし さば かつおだし             | 732             | 34.4         | 3.4          |
|           |                 | 鶏肉のごまみそあえ       | 鶏肉 塩 酒 高野豆腐 片栗粉 なたね油 醤油 みそ 砂糖 みりん ごま 小松菜                                  |                 |              |              |
|           |                 |                 |                                                                           |                 |              |              |
| 23<br>(水) | 牛乳              | 鯉の照り焼き混ぜごはん     | 米 大麦 かつお 片栗粉 なたね油 みりん 砂糖 酒 生姜 醤油 ごま 小松菜                                   | 702             | 33.8         | 2.2          |
|           |                 | 豚汁              | 煮干し 昆布だし 油 ぶた肉 酒 じゃがいも 人参 牛蒡 大根 豆腐 蒟蒻 ねぎ みそ 小松菜                           |                 |              |              |
|           |                 |                 |                                                                           |                 |              |              |
| 24<br>(木) | のむ<br>ヨー<br>グルト | チキンカレー          | 米 大麦 ワイン 玉ねぎ にんにく 生姜 じゃがいも 人参 鶏肉 油 米粉 カレー粉 ガラム ソース ケチャップ 醤油 塩 胡椒 はちみつ     | 766             | 25.2         | 2.3          |
|           |                 | 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                                        |                 |              |              |
|           |                 |                 |                                                                           |                 |              |              |
| 25<br>(金) | 牛乳              | 二色揚げパン          | パン(乳成分を含まない) なたね油 きな粉 砂糖 塩 ココア                                            | 700             | 33.4         | 2.5          |
|           |                 | 肉団子のスープ         | 生揚げ 鶏肉 鶏卵 大豆 生姜 塩 胡椒 酒 片栗粉 キャベツ 人参 玉ねぎ ほうれん草 干し椎茸 春雨 醤油 ごま油 生姜            |                 |              |              |
|           |                 |                 |                                                                           |                 |              |              |
| 28<br>(月) | 牛乳              | あんかけやきそば        | 中華麺 ごま油 油 生姜 にんにく ぶた肉 玉ねぎ 人参 筍 白菜 もやし 青梗菜 えび イカ 酒 塩 胡椒 砂糖 酢 醤油 片栗粉        | 753             | 33.4         | 2.8          |
|           |                 | 杏仁豆腐            | アガー 牛乳 砂糖 ワイン バイン缶 りんご缶 甘夏缶 杏仁エッセンス                                       |                 |              |              |
|           |                 |                 |                                                                           |                 |              |              |
| 30<br>(水) | 牛乳              | キャロットピラフ        | 米 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                              | 702             | 33.0         | 2.0          |
|           |                 | 鶏肉のクリームソース      | 鶏肉 生姜 にんにく 胡椒 塩 バター 米粉 粉乳 牛乳 油 玉ねぎ マッシュルーム 塩 胡椒 ワイン チーズ パセリ               |                 |              |              |
|           |                 | ほうれん草ソテー        | ほうれん草 キャベツ ベーコン バター 塩 胡椒                                                  |                 |              |              |

※献立は都合により変更することがあります。

|          | エネルギー<br>kcal | たんぱく<br>g     | 脂質<br>g       | カルシウム<br>mg | マグネシウム<br>mg | 鉄<br>mg | 亜鉛<br>mg | ビタミンA<br>ugRAE | ビタミンB1<br>mg | ビタミンB2<br>mg | ビタミンC<br>mg | 食塩相当量<br>g | 食物繊維<br>g |
|----------|---------------|---------------|---------------|-------------|--------------|---------|----------|----------------|--------------|--------------|-------------|------------|-----------|
| 今月の平均値   | 731           | 31.8          | 23.5          | 362         | 111          | 3.8     | 3.5      | 363            | 0.44         | 0.59         | 28          | 2.5        | 6.9       |
| 学校給食摂取基準 | 750           | 26.9～<br>41.5 | 18.4～<br>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訂の変更ににより調整しています。