

令和6年 12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	どんどろけし(鳥取)	654	28.9	2.5
		あじフライ			
		わかめのサラダ			
3 (火)	牛乳	キムタクごはん(長野)	764	27.3	2.4
		二色春巻			
		キャベツのサラダ			
4 (水)	牛乳	チンジャオロース丼	648	26.6	2.6
		春雨スープ			
5 (木)	牛乳	こどもパン	770	34.2	3.2
		照り焼きチキン			
		白菜のクリームスープ			
6 (金)	牛乳	さつまいもごはん	778	26.0	2.0
		チキンチコンごぼう(山口)			
		じゃこサラダ			
9 (月)	ジョア	中華丼	803	29.1	2.5
		いもフライ(栃木)			
10 (火)	牛乳	鯛の照り焼き混ぜごはん	715	26.1	2.0
		のっぺい汁			
11 (水)	牛乳	スパゲティナポリタン	795	32.2	2.4
		小松菜サラダ			
		お豆のケーキ			
12 (木)	牛乳	枝豆ごはん	777	28.0	1.6
		ユーリンチー			
		コールスローサラダ			
13 (金)	牛乳	カレーピラフ	748	35.6	2.4
		肉団子のスープ			
		ヨーグルト			
16 (月)	牛乳	麦ごはん	739	30.3	1.7
		肉豆腐			
		ごぼうチップスサラダ			
17 (火)	牛乳	おっきりこみ風(埼玉)	705	21.4	2.5
		大学芋			
18 (水)	のむ	麦ごはん	741	28.3	2.1
	ヨー	白身魚の甘酢あんかけ			
	グル	まゆ玉汁(埼玉)			
19 (木)	牛乳	マーボー大根丼	632	26.3	2.2
		ナムル			
20 (金)	牛乳	キーマカレー	691	25.7	2.6
		ポテトサラダ			

※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	730	28.4	23.9	365	101	3.9	3.5	282	0.47	0.53	35	2.3	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。