

令和5年度 6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)
1 (木)	牛乳	かやくごはん	米	油	鶏肉 人参 牛蒡 油揚げ こんにゃく 干し椎茸 酒 みりん 砂糖 塩 醤油 枝豆
		鶏肉のおろしソース	鶏肉	酒	塩 片栗粉 なたね油 みりん 醤油 酢 大根
		磯香和え	ほうれん草	もやし 人参 醤油 酒 みりん 塩 のり	
2 (金)	牛乳	関西風うどん	うどん	昆布だし 油揚げ 鶏肉 干し椎茸 塩 醤油 酒 みりん ねぎ 小松菜 唐辛子	
		笹かまぼこのりごまあげ	かまぼこ	米粉 青のり 薄力粉 ごま なたね油	
		ミニトマト			
5 (月)	牛乳	カラフルピラフ	米	米油	塩 ハム 玉ねぎ 人参 マッシュルーム コーン 胡椒 ワイン 赤ピーマン パセリ
		タンドリーチキン	鶏肉	塩	胡椒 にんにく ヨーグルト カレー粉 ケチャップ ソース
		小松菜サラダ	小松菜	胡瓜 キャベツ 人参	なたね油 酢 砂糖 レモン汁 塩 胡椒 醤油 ツナ
6 (火)	牛乳	豚丼	米	大麦	米油 ぶた肉 たもぎ茸 玉ねぎ しらたき 干し椎茸 胡椒 醤油 砂糖 酒
		かき玉汁	豆腐	ほうれん草	ねぎ 酒 鶏肉 醤油 塩 片栗粉 鶏卵
7 (水)	牛乳	カムカムライス	米	米油	鶏肉 油揚げ ひじき 人参 大豆 酒 みりん 醤油 砂糖 あさつき
		ししゃもフライ	ししゃも	薄力粉	鶏卵 パン粉 なたね油 ソース
		野菜のおかか和え	ほうれん草	キャベツ	醤油 みりん かつおぶし ごま
8 (木)	ジョア	チリコンカンドック	パン	米油	米粉 にんにく ぶた肉 ナツメグ オールスパイス チリパウダー 玉ねぎ セロリ 大豆 ワイン 塩 胡椒 トマト ケチャップ ソース 醤油 チーズ
		グラムチャウダー	あさり	ワイン	米油 ウインナー じゃがいも 人参 玉ねぎ セロリ 米粉 パター 脱脂粉乳 牛乳 塩 胡椒 パセリ
9 (金)	牛乳	しゃくし菜チャーハン	米	米油	鶏卵 ごま油 生姜 にんにく ねぎ しゃくし菜 ちりめんじゃこ 胡椒 醤油 ごま
		ハムサラダ	キャベツ	小松菜	人参 コーン ハム なたね油 醤油 砂糖 酢 胡椒 塩 玉ねぎ
		白玉ボンチ	白玉もち	みかん缶	黄桃缶
12 (月)	牛乳	ツナ昆布ご飯	米	大麦	ツナ こんぶ 生姜 酒 みりん 塩
		いかのかりん揚げ	イカ	生姜	酒 醤油 砂糖 片栗粉 なたね油
		じゃこサラダ	米油	ちりめんじゃこ	キャベツ 人参 胡瓜 コーン
13 (火)	牛乳	ガパオライス	米	玉ねぎ	米油 鶏肉 バジル ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン 唐辛子
		ベトナムふうフォー	鶏肉	人参	干し椎茸 キャベツ もやし ねぎ 春雨 青梗菜
		ヨーグルト	ヨーグルト		
14 (水)	牛乳	醤油ラーメン	中華麺	ごま油	だし昆布 豆板醤 生姜 にんにく 酒 みりん 醤油 米油 焼豚 人参 干し椎茸 酒 もやし ねぎ なら 青梗菜
		スパイシーポテト	じゃがいも	なたね油	塩 胡椒 パプリカ チリパウダー パセリ
		ブロッコリー	ブロッコリー	塩	
15 (木)	牛乳	厚揚げ入りホイコーロー丼	米	米油	ぶた肉 にんにく 甜面醬 豆板醤 生揚げ ねぎ 椎茸 キャベツ ピーマン 赤ピーマン 塩
		五目春雨スープ	米油	生姜	ぶた肉 酒 春雨 人参 筍 小松菜 もやし きくらげ
16 (金)	牛乳	麦ごはん	米	大麦	米油
		肉豆腐	豆腐	米油	ぶた肉 しめじ 玉ねぎ 人参 こんにゃく
		バリバリサラダ	ワンタン	なたね油	キャベツ 胡瓜 人参 コーン
19 (月)	牛乳	キムタクごはん(長野)	米	ごま油	ぶた肉 キムチ 大根
		大学芋	さつまいも	なたね油	酒 砂糖 醤油 水あめ はちみつ 酢 ごま
		ワンタンスープ	ワンタン	なたね油	ぶた肉 酒 人参 もやし 筍
22 (木)	牛乳	三色そばろ丼	米	大麦	米油 生姜 ぶた肉 豚レバー 大豆
		みそけんちん汁	煮干し	ごま油	豆腐 こんにゃく 人参 牛蒡 大根
23 (金)	牛乳	アスパラとベーコンのスパゲティ	スパゲティ	塩	米油 オリーブ油 にんにく 唐辛子 ベーコン アスパラガス
		ポテチキンサラダ	じゃがいも	酢	人参 胡瓜 キャベツ コーン
		マスカットゼリー	ゼリー		
26 (月)	牛乳	チキンカレー	米	ワイン	鶏肉 米油 にんにく 生姜 じゃがいも
		海藻サラダ	海藻	大根	人参 胡瓜 玉ねぎ
27 (火)	のむ ヨー グルト	枝豆ごはん	米	だし昆布	酒
		鶏ごぼうバーグ	牛蒡	米油	大根 鶏肉 鶏レバー
		かぶときゅうりのピリ辛和え	胡瓜	蕪	醤油 砂糖 酢
28 (水)	牛乳	タコライス(沖縄)	米	大麦	米油 にんにく 玉ねぎ
		キャラメルポテト	さつまいも	いんげんまめ	片栗粉 なたね油
29 (木)	牛乳	照り焼きチキンサンド	パン	鶏肉	酒
		キャベツとベーコンのスープ	米油	キャベツ	じゃがいも
30 (金)	牛乳	中華丼	米	大麦	米油 生姜 にんにく
		わかめスープ	わかめ	豆腐	干し椎茸

※献立は都合により変更することがあります。