

令和6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 (水)	牛乳	豚丼	米 油 ぶた肉 たもぎ茸 玉ねぎ 白滝 干し椎茸 枝豆 胡椒 醤油 砂糖 酒	720	30.2	2.1			
		のっぺい汁	かつおだし 里芋 大根 人参 牛蒡 ねぎ 小松菜 蒟蒻 かまぼこ 油揚げ 干し椎茸 醤油 塩 みりん 酒 片栗粉						
		みかん	みかん						
11 (木)	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 かじき 生姜 酒 片栗粉 なたね油 油 干し椎茸 人参 玉ねぎ 筍 砂糖 醤油 酢 塩 ケチャップ ピーマン						
		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						
12 (金)	牛乳	フラワーロール	パン (乳不使用)	756	34.8	3.4			
		☆ほたてグラタン☆	じゃが芋 玉ねぎ 胡椒 塩 ホタテ 油 米粉 バター 脱脂粉乳 牛乳 塩 胡椒 チーズ						
		ミネストローネ	油 にんにく セロリー ベーコン 玉ねぎ 人参 キャベツ トマト 塩 胡椒 砂糖 醤油 マカロニ						
15 (月)	牛乳	中華丼	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 ホタテ イカ うずら卵 砂糖 醤油 塩 胡椒 片栗粉 ごま油 酢 小松菜	742	35.8	2.7			
		ワンタンみぞれスープ	油 ぶた肉 人参 ねぎ 大根 酒 塩 醤油 胡椒 ワンタン ごま油						
16 (火)	牛乳	豚キムチ焼きそば	中華麺 油 にんにく ぶた肉 人参 もやし たら 胡椒 塩 キムチ コチュジャン 砂糖 醤油 酒 ごま ごま油	789	33.7	3.4			
		杏仁豆腐	アガー 牛乳 砂糖 ワイン バイン缶 りんご缶 みかん缶						
17 (水)	牛乳	きんぴらご飯	米 大麦 みりん 醤油 酒 油 鶏肉 牛蒡 人参 油揚げ - 砂糖 醤油	717	32.3	2.8			
		あじフライ	あじ 塩 胡椒 薄力粉 パン粉 なたね油 ソース						
		ほうれん草のごまあえ	ほうれん草 もやし 人参 醤油 ごま油 砂糖 ごま						
18 (木)	牛乳	チキンライス	米 大麦 油 鶏肉 ワイン 人参 玉ねぎ マッシュルーム コーン ケチャップ 醤油 塩 胡椒	733	24.7	2.3			
		コーンスープ	牛乳 バター 油 米粉 脱脂粉乳 玉ねぎ 人参 コーン ワイン 胡椒 塩 パセリ						
19 (金)	牛乳	わかめとじゃこのご飯	米 わかめ ちりめんじゃこ ごま	691	30.0	2.7			
		肉じゃが	油 ぶた肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 蒟蒻 砂糖 みりん 酒 醤油						
		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						
22 (月)	牛乳	鶏ごぼうごはん	米 醤油 みりん 鶏肉 牛蒡 人参 昆布 油 砂糖 酒 ほうれん草	724	25.4	2.2			
		ゼリーフライ(埼玉)	じゃが芋 ねぎ 人参 油 おから 豆乳 塩 胡椒 米粉 片栗粉 なたね油 ソース						
		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						
23 (火)	ジョア	チキンカレー	米 ワイン 鶏肉 にんにく 生姜 じゃが芋 人参 玉ねぎ 油 米粉 カレー粉 ソース ケチャップ 醤油 塩 胡椒 はちみつ	718	25.7	2.1			
		ミモザサラダ	キャベツ 人参 玉ねぎ 胡瓜 油 酢 塩 胡椒 砂糖 鶏卵						
24日～30日は全国学校給食週間♪									
24 (水)	牛乳	中華風炊き込みご飯	米 塩 鶏肉 焼豚 人参 大根 干し椎茸 たもぎ茸 ごま油 みりん 醤油 酒	672	27.8	2.4			
		中華風コーンスープ	人参 ぶた肉 鶏卵 玉ねぎ コーン ほうれん草 わかめ 塩 片栗粉 ごま油						
		ヨーグルト	ヨーグルト						
25 (木)	牛乳	枝豆ごはん	米 大麦 昆布だし 酒 塩 油 枝豆 ごま	766	30.3	1.7			
		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						
		切り干し大根のピリ辛炒め	大根 ぶた肉 ねぎ 小松菜 生姜 にんにく 豆板醤 みそ 醤油 砂糖 酒 ごま油						
26 (金)	牛乳	(栄養教諭のリクエストこんだて)					808	38.1	2.3
		麦ごはん	米 大麦 油						
		にぼしと大豆の揚げ煮	大豆 かえり煮干し なたね油 酒 砂糖 みりん 醤油 ごま						
		生揚げのみそそば	生揚げ 鶏肉 ぶた肉 蒟蒻 人参 玉ねぎ 牛蒡 生姜 油 酒 醤油 みそ 砂糖 みりん かつおだし 片栗粉						
29 (月)	牛乳	おおかブロッコリー	ブロッコリー えのき 人参 みりん 醤油 かつおぶし	775	29.3	2.7			
		↓★1年生リクエスト							
		きなこ揚げパン	パン なたね油 きな粉 砂糖 塩						
30 (火)	牛乳	カレーシチュー	カレー粉 米粉 油 にんにく 生姜 ぶた肉 塩 胡椒 ワイン ケチャップ ソース 醤油 人参 玉ねぎ じゃが芋 グリンピース バター 牛乳 脱脂粉乳	756	29.7	2.3			
		いちご	いちご						
		麦ごはん	米 大麦 油						
		さばの塩焼き	さば 塩						
31 (水)	牛乳	たくあんあえ	キャベツ 大根 かつおぶし 醤油	755	34.3	2.3			
		みそ汁	かつおだし 玉ねぎ わかめ 油揚げ 南瓜 みそ						
		マーボー丼	米 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 たら 砂糖 醤油 豆板醤 甜面醬 ごま油 片栗粉						
	春雨サラダ	春雨 もやし 人参 胡瓜 木耳 酢 醤油 砂糖 辛子 ごま油 ハム							

※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	742	30.7	23.6	385	114	3.9	3.9	344	0.52	0.59	31	2.4	7.4
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。

12日(金)のホタテは、水産物の輸出減少の影響を受けている北海道森町から無償でいただいたものになります。