

令和7年9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 (kcal)	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)
3 (水)	牛乳	炊き込みピビンバ	700	33.0	2.9
		かき玉汁			
4 (木)	牛乳	カラフルピラフ	647	31.4	2.4
		タンドリーチキン			
		チーズサラダ			
5 (金)	牛乳	マーボー丼	711	33.9	2.2
		ナムル			
8 (月)	牛乳	きんぴらご飯	748	34.6	2.0
		魚のサイコロあげ			
		ごまみそ和え			
9 (火)	牛乳	秋のドライカレー	758	29.2	2.0
		ファイバーサラダ			
10 (水)	牛乳	さんまご飯	765	28.4	2.5
		豚汁			
11 (木)	牛乳	鶏そぼろ丼	722	35.0	1.9
		豆ハムサラダ			
12 (金)	牛乳	チーズパン	777	33.6	2.9
		肉団子のスープ (ジブリ風)			
		ツナサラダ			
16 (火)	牛乳	じゃこどわかめのご飯	700	29.4	2.7
		肉じゃが			
		即席揚げ			
17 (水)	のむ ヨー グルト	中華風炊き込みご飯	697	27.5	2.3
		中華風コーンスープ			
		型抜きチーズ			
18 (木)	牛乳	糸昆布の炊き込みご飯	687	27.5	2.5
		ホッケのからあげ			
		磯香和え			
19 (金)	牛乳	ジャージャー麺	801	33.0	2.5
		サイダーゼリーボンチ			
22 (月)	牛乳	ガーリックピラフ	727	25.5	1.7
		ごぼうチップサラダ			
		ヨーグルト			
24 (水)	牛乳	鶏ねぎ丼	769	28.9	2.5
		きのこ汁			
25 (木)	ジョア	麦ご飯	748	27.5	1.9
		なすのコチュジャン炒め			
		春雨サラダ			
26 (金)	牛乳	カレーうどん	773	23.3	3.6
		大学芋			
29 (月)	牛乳	キャロットピラフ	737	31.8	2.0
		まぐろのトマトソース			
		粉ふきいも			

※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	733	30.2	23.1	360	107	4.0	3.7	312	0.51	0.56	29	2.4	6.9
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訂の変更ににより調整しています。