

令和7年10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)	脂質 (g)
2 (木)	牛乳 豚丼 かき玉汁	米 大麦 油 豚肉 たもぎ茸 玉ねぎ 白滝 干し椎茸 枝豆 胡椒 醤油 砂糖 酒 さばかつおだし 豆腐 小松菜 ねぎ 酒 鶏肉 醤油 塩 片栗粉 鶏卵	707	35.7	2.3
3 (金)	牛乳 麦ご飯 酢豚 ナムル	米 大麦 油 豚肉 高野豆腐 生姜 醤油 酒 片栗粉 なたね油 干し椎茸 人参 玉ねぎ 筍 砂糖 醤油 酢 油 ビーマン 赤ビーマン 片栗粉 小松菜 もやし 人参 にんにく 醤油 塩 砂糖 酢 ごま油 ラー油 ごま	773	30.7	2.2
6 (月)	牛乳 馬バン ポークビーンズ コーンサラダ	馬バン 大豆 油 にんにく 豚肉 ウインナー 人参 玉ねぎ じゃがいも トマト ソース 醤油 砂糖 塩 胡椒 キャベツ 胡瓜 コーン 人参 酢 油 醤油 胡椒 塩 砂糖	761	33.7	3.2
7 (火)	牛乳 スタミナ丼 チャプスイ	米 大麦 油 生姜 にんにく 豚肉 酒 生揚げ 人参 玉ねぎ なら もやし 豆板醤 コチュジャン 醤油 みそ 砂糖 塩 ごま 片栗粉 ごま油 豚肉 木耳 人参 筍 玉ねぎ 青梗菜 塩 醤油 胡椒 片栗粉	677	32.8	2.8
8 (水)	牛乳 ひき肉ときのこのカレー 海藻サラダ	米 大麦 油 米粉 カレー粉 生姜 にんにく 鶏肉 玉ねぎ 人参 マッシュルーム えのき エリンギ しめじ ワイン 塩 胡椒 ソース 醤油 ケチャップ 海藻 大根 人参 胡瓜 玉ねぎ 油 ごま油 酢 砂糖 醤油 塩 ごま	779	26.5	2.4
9 (木)	牛乳 トマトとツナのスパゲティ チーズサラダ	スパゲティ 油 にんにく 唐辛子 玉ねぎ セロリ 人参 エリンギ 大根 ツナ トマト ケチャップ 塩 ソース 胡椒 砂糖 ワイン 醤油 小松菜 チーズ キャベツ 胡瓜 人参 油 醤油 砂糖 酢 塩 胡椒	654	27.1	2.6
10 (金)	牛乳 麦ご飯 鮭のもみじ焼き 粉ふきいも みそ汁	米 大麦 油 鮭 酒 塩 胡椒 ノンエッグマヨネーズ 人参 じゃがいも 塩 胡椒 青のり 煮干し 玉ねぎ わかめ 油揚げ 南瓜 みそ	689	33.5	2.3
14 (火)	牛乳 厚揚げ入りホイコーロー 丼 ワンドンスープ	米 大麦 油 豚肉 にんにく 甜面醬 豆板醤 生揚げ ねぎ 玉ねぎ 人参 キャベツ ビーマン 赤ビーマン 塩 酒 醤油 砂糖 胡椒 片栗粉 ワンドン 油 豚肉 酒 人参 もやし 筍 塩 胡椒 醤油 生姜 ねぎ なら ごま油	705	29.3	2.6
15 (水)	牛乳 肉うどん 竹輪の磯辺揚げ	うどん さばかつおだし 昆布だし 油 豚肉 牛蒡 干し椎茸 人参 玉ねぎ 油揚げ ねぎ 酒 砂糖 みりん 醤油 塩 小松菜 竹輪 米粉 青のり なたね油	746	32.9	3.3
16 (木)	牛乳 ひじきご飯 三色春巻 小松菜のおかか和え	米 みりん 油 人参 ひじき 大豆 鶏肉 油揚げ 干し椎茸 酒 醤油 砂糖 塩 春巻の皮 ウインナー チーズ なたね油 薄力粉 小松菜 人参 もやし 砂糖 醤油 ごま油 鰹節 塩	774	29.2	2.1
17 (金)	牛乳 ハッシュドポーク 竹輪入りサラダ	米 大麦 油 玉ねぎ にんにく 豚肉 ひよこまめ パプリカ ワイン 玉ねぎ マッシュルーム 砂糖 塩 醤油 ソース ケチャップ トマト 米粉 竹輪 小松菜 胡瓜 キャベツ 人参 胡椒 塩 砂糖 醤油 酢 油	798	27.3	2.2
20 (月)	ジョア キムタクご飯(長野) みそポテト(埼玉) キャベツの即席漬	米 ごま油 豚肉 ねぎ キムチ 大根 ごま じゃがいも 塩 米粉 片栗粉 鶏卵 なたね油 酒 みりん 砂糖 みそ キャベツ 人参 胡瓜 塩 唐辛子 醤油	726	22.6	2.8
21 (火)	牛乳 スパゲティミートビーンズ ソース ツナサラダ	スパゲティ 塩 油 米粉 油 玉ねぎ 油 にんにく 生姜 豚肉 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 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	743	36.4	2.5
22 (水)	牛乳 鯛の照り焼き混ぜご飯 けんちん汁	米 大麦 鯛 片栗粉 なたね油 みりん 砂糖 酒 生姜 醤油 ごま 小松菜 さばかつおだし ごま油 蒟蒻 人参 大根 油揚げ 里芋 ねぎ 豆腐 小松菜 酒 みりん 醤油 塩	697	31.0	2.1
23 (木)	牛乳 五目チャーハン タイビーエン(熊本) ヨーグルト	米 ごま油 生姜 にんにく 豚肉 酒 塩 胡椒 醤油 人参 干し椎茸 キャベツ ねぎ なら 春雨 油 生姜 にんにく 豚肉 玉ねぎ 人参 キャベツ 木耳 イカ かまぼこ うずら卵 酒 塩 胡椒 醤油 みりん ヨーグルト	695	26.2	2.5
24 (金)	牛乳 きなこ揚げパン ポトフ	パン なたね油 きな粉 砂糖 塩 豚肉 ウインナー じゃがいも 人参 玉ねぎ キャベツ セロリ 小松菜 油 塩 胡椒 ワイン 醤油	725	27.8	2.6
27 (月)	牛乳 チキンカツのおろし丼 みそ汁	米 大麦 とり肉 酒 塩 胡椒 米粉 パン粉 なたね油 油 玉ねぎ 蒟蒻 大根 砂糖 酒 みりん 醤油 唐辛子 煮干し 玉ねぎ わかめ 油揚げ じゃがいも みそ	763	33.3	2.8
28 (火)	牛乳 あんかけやきそば フルーツヨーグルト	中華麺 ごま油 油 生姜 にんにく 豚肉 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 黄桃缶 パイン缶 甘夏缶 ヨーグルト	740	34.6	2.8
29 (水)	牛乳 きのこの炊き込みご飯 さばのみそ煮 からし和え	米 油 豚肉 干し椎茸 しめじ まいたけ たもぎ茸 人参 油揚げ 醤油 塩 みりん 酒 砂糖 さば 生姜 ねぎ 醤油 砂糖 みりん みそ 酒 昆布だし 片栗粉 もやし 小松菜 人参 醤油 ごま油 辛子 砂糖 竹輪	782	31.8	2.6
30 (木)	牛乳 麦ご飯 とり肉のピリからやき 切干大根の煮物 みそ汁	米 大麦 油 鶏肉 にんにく 醤油 砂糖 豆板醤 ケチャップ 油 人参 油揚げ 豚肉 大根 さばかつおだし 砂糖 みりん 醤油 小松菜 煮干し 玉ねぎ わかめ えのき じゃがいも みそ	724	34.8	2.9
31 (金)	のむ ヨーグル ルト	米 バター 油 鶏肉 ワイン ウインナー 人参 玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース ケチャップ 醤油 塩 胡椒 油 鶏肉 玉ねぎ 人参 南瓜 ワイン 塩 胡椒 油 バター 米粉 粉乳 牛乳	845	32.7	2.6

※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	738	30.9	23.8	362	105	3.7	3.7	319	0.55	0.56	29	2.5	7.5
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。