

令和7年11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)
4 (火)	牛乳	豚キムチ丼 かき玉汁	米 大麦 油 生姜 豚肉 玉ねぎ 干し椎茸 キムチ 大根 塩 胡椒 醤油 にら 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		
					674 32.9 2.7
5 (水)	牛乳	カレーライス コールスローサラダ	米 大麦 ワイン 油 玉ねぎ 豚肉 にんにく 生姜 じゃがいも 人参 米粉 カレー粉 ソース ケチャップ 醤油 ガラム 塩 胡椒 はちみつ キャベツ 胡瓜 人参 塩 胡椒 酢 砂糖 油 ノンエッグマヨネーズ		
					751 24.5 2.1
6 (木)	牛乳	きんびらご飯 揚げだし豆腐 キャベツのおかか和え	米 みりん 醤油 酒 油 鶏肉 牛蒡 人参 油揚げ 砂糖 豆腐 片栗粉 米粉 なたね油 みりん 醤油 砂糖 なめこ 大根 さばかつおだし 人参 もやし キャベツ 醤油 みりん かつおぶし		
					754 29.8 2.0
		きのことほうれん草のス バゲティ ツナサラダ	スパゲティ 油 にんにく 唐辛子 えのき エリンギ しめじ マッシュルーム ウインナー 鶏肉 ワイン 塩 醤油 ほうれん草 バター 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		
7 (金)	コーヒー 牛乳	こぎつねずし 南瓜のそぼろあん	米 昆布だし 酢 塩 油 油揚げ 人参 鶏肉 干し椎茸 千瓢 砂糖 みりん 酒 醤油 小松菜 ごま 鶏卵 南瓜 砂糖 醤油 油 鶏肉 生姜 人参 干し椎茸 枝豆 みりん 酒 片栗粉		
					648 27.4 2.4
10 (月)	牛乳	こぎつねずし 南瓜のそぼろあん	米 昆布だし 酢 塩 油 油揚げ 人参 鶏肉 干し椎茸 千瓢 砂糖 みりん 酒 醤油 小松菜 ごま 鶏卵 南瓜 砂糖 醤油 油 鶏肉 生姜 人参 干し椎茸 枝豆 みりん 酒 片栗粉		
					730 27.8 1.8
11 (火)	ジョア	吹き寄せご飯 しあわせフライ ごまみそ和え	米 油 鶏肉 人参 枝豆 牛蒡 しめじ 油揚げ さつまいも 砂糖 醤油 酒 塩 しあわせ 米粉 鶏卵 パン粉 なたね油 ソース ごまみそ和え 小松菜 人参 もやし ごま みそ ごま油 砂糖 醤油		
					743 28.9 2.1
		三色そぼろ丼 春雨スープ	米 大麦 油 生姜 豚肉 鶏肉 大豆 酒 砂糖 みりん 醤油 鶏卵 枝豆 塩 鶏肉 人参 春雨 ねぎ 小松菜 木耳 塩 醤油 胡椒		
13 (木)	牛乳	大根ツナパスタ りんご入りサラダ	スパゲティ 塩 オリーブ油 油 にんにく 大根 ツナ 塩 胡椒 醤油 砂糖 ワイン 小松菜 のり りんご入りサラダ じゃがいも ブロッコリー コーン 人参 りんご オリーブ油 塩 胡椒 酢 砂糖 ヨーグルト		
					660 26.9 2.3
17 (月)	牛乳	チリコンカンドック クラムチャウダー	パン 油 米粉 にんにく 豚肉 オレガノ クミン チリパウダー 玉ねぎ セロリ 大豆 ワイン 塩 胡椒 トマト ピューレ ケチャップ ソース 醤油 チーズ あさり ワイン 油 ウィンナー じゃがいも 人参 玉ねぎ セロリ 米粉 バター 粉乳 牛乳 塩 胡椒 バセリ		
					785 34.1 3.4
18 (火)	牛乳	さつまいもご飯 油淋鶏 コーンサラダ	米 さつまいも 塩 酒 ごま 鶏肉 生姜 にんにく 胡椒 酒 おから 片栗粉 なたね油 ねぎ 赤ピーマン 生姜 醤油 酢 砂糖 ごま油 キャベツ 胡瓜 コーン 人参 酢 油 醤油 胡椒 塩 砂糖		
					727 25.7 1.6
		マーボー丼 ナムル	米 大麦 豆腐 油 生姜 にんにく 豚肉 鶏肉 豚レバー 酒 人参 大根 えのき 干し椎茸 にら 砂糖 醤油 豆板醤 甜面醬 ごま油 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		
20 (木)	牛乳	麦ごはん 味付のり ホキの南蛮漬け みそ汁	米 大麦 油 あまのり ホキ 米粉 片栗粉 なたね油 人参 玉ねぎ ピーマン 醤油 砂糖 酢 唐辛子 煮干し 玉ねぎ わかめ 生揚げ じゃがいも みそ		
					697 29.4 2.4
		ドライカレースパゲティ ポテトサラダ	スパゲティ 油 にんにく 鶏肉 ワイン 玉ねぎ 人参 ケチャップ ソース 醤油 砂糖 塩 カレー粉 胡椒 バター チーズ じゃがいも 人参 胡瓜 塩 胡椒 ノンエッグマヨネーズ		
					633 31.0 2.7
25 (火)	牛乳	わかめご飯 厚揚げのみそそぼろに 小松菜のからし和え	米 大麦 わかめ ごま 厚揚げ 鶏肉 茄苿 芸参 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 小松菜 人参 もやし 砂糖 醤油 ごま油 辛子 塩		
					739 31.9 2.4
26 (水)	のむ ヨーグルト	ツナ昆布ご飯 いかのかいん揚げ 和風のりのりサラダ	米 大麦 ツナ こんぶ 生姜 酒 みりん 塩 いか 生姜 酒 醤油 砂糖 片栗粉 なたね油 大根 小松菜 人参 油 ごま油 酢 醤油 塩 胡椒 のり		
					736 28.3 2.4
27 (木)	牛乳	かてめし(埼玉) さばのカレー風味やき 五色和え	米 酒 塩 油 鶏肉 大根 人参 干し椎茸 油揚げ 昆布 高野豆腐 砂糖 醤油 さば 塩 胡椒 カレー粉 酒 油 ほうれん草 人参 もやし しめじ コーン 砂糖 酢 醤油 ごま油 塩		
					759 31.4 2.2
28 (金)	牛乳	スパゲティナポリタン チーズサラダ 人参ケーキ	スパゲティ 塩 油 にんにく 生姜 玉ねぎ ピーマン 人参 豚肉 ウインナー マッシュルーム ケチャップ トマト ピューレ ソース 胡椒 砂糖 小松菜 チーズ キャベツ 胡瓜 人参 油 醤油 砂糖 酢 塩 胡椒 鶏卵 砂糖 油 人参 薄力粉 粉糖		
					800 30.8 2.5
		キムチチャーハン ワンタンスープ ヨーグルト	米 ごま油 豚肉 ねぎ 大根 キムチ にら 塩 胡椒 酒 醤油 ワンタン 油 豚肉 酒 人参 もやし 筍 塩 胡椒 醤油 生姜 ねぎ にら ごま油 ヨーグルト		
29 (土)	牛乳				664 26.8 3.2

※献立は都合により変更することがあります。

今月の平均値 学校給食摂取基準	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
	718	29.7	24.5	412	112	3.8	3.6	321	0.47	0.57	28	2.3	6.9
	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。