

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	674	32.9	2.7
		かき玉汁			
5 (水)	牛乳	カレーライス	751	24.5	2.1
		コールスローサラダ			
6 (木)	牛乳	きんぴらご飯	754	29.8	2.0
		揚げだし豆腐			
		キャベツのおかか和え			
7 (金)	コーヒ	きのこほうれん草のス パゲティ	648	27.4	2.4
	牛乳	ツナサラダ			
10 (月)	牛乳	こぎつねずし	730	27.8	1.8
		南瓜のそぼろあん			
11 (火)	ジョア	吹き寄せご飯	743	28.9	2.1
		ししゃもフライ			
		ごまみそ和え			
12 (水)	牛乳	三色そぼろ丼	728	33.7	2.5
		春雨スープ			
13 (木)	牛乳	大根ツナパスタ	660	26.9	2.3
		りんご入りサラダ			
17 (月)	牛乳	チリコンカンドック	785	34.1	3.4
		クラムチャウダー			
18 (火)	牛乳	さつまいもご飯	727	25.7	1.6
		油淋鶏			
		コーンサラダ			
19 (水)	牛乳	マーボー丼	707	33.9	2.2
		ナムル			
20 (木)	牛乳	麦ごはん	697	29.4	2.4
		味噌汁			
		みそ汁			
21 (金)	牛乳	ドライカレースパゲティ	633	31.0	2.7
		ポテトサラダ			
25 (火)	牛乳	わかめご飯	739	31.9	2.4
		厚揚げのみそそぼろに			
		小松菜のからし和え			
26 (水)	のむ ヨー グルト	ツナ昆布ご飯	736	28.3	2.4
		いかのかりん揚げ			
		和風のりのりサラダ			
27 (木)	牛乳	かてめし(埼玉)	759	31.4	2.2
		さばのカレー風味やき			
		五色和え			
28 (金)	牛乳	スパゲティナポリタン	800	30.8	2.5
		チーズサラダ			
		人参ケーキ			
29 (土)	牛乳	キムチチャーハン	664	26.8	3.2
		ワンタンスープ			
		ヨーグルト			

※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	718	29.7	24.5	412	112	3.8	3.6	321	0.47	0.57	28	2.3	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訂の変更により調整しています。