

令和7年12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)
2 (火)	牛乳 焼きとり丼 のっつい汁	米 大麦 鶏肉 みりん ねぎ 竹輪 人参 酒 砂糖 醤油 のり 油 鶏卵 かつおだし 里芋 大根 人参 牛蒡 ねぎ 小松菜 茄蒻 かまぼこ 油揚げ 干し椎茸 醤油 塩 みりん 酒 片栗粉	717	30.6	2.3
3 (水)	牛乳 わかめご飯 すき焼風煮 小松菜のおかか和え	米 大麦 わかめ ごま さばかつおだし みりん 砂糖 塩 醤油 酒 豚肉 茄蒻 人参 豆腐 ねぎ 白菜 春菊 焼ふ 小松菜 キャベツ 醤油 みりん かつおぶし	672	31.4	2.4
4 (木)	牛乳 黒パン ポテトのチーズソース ミネストローネ	黒パン じゃがいも なたね油 ウインナー チーズ 油 バター 米粉 粉乳 牛乳 クリーム 塩 胡椒 バセリ 油 にんにく セロリ 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	827	27.7	2.9
5 (金)	牛乳 マーボー大根丼 春雨サラダ	米 大麦 油 生姜 にんにく ねぎ 豚肉 大根 干し椎茸 人参 酒 豆板醤 砂糖 醤油 みそ 甜面醤 片栗粉 にら ごま油 春雨 もやし 人参 胡瓜 木耳 酢 醤油 砂糖 辛子 ごま油 ハム	672	26.9	2.2
8 (月)	牛乳 麦ごはん 白身魚の甘酢あんかけ 豚汁	米 大麦 油 メルルーサ 塩 胡椒 片栗粉 米粉 なたね油 油 玉ねぎ 人参 ピーマン 干し椎茸 酒 砂糖 醋 醤油 さばかつおだし 油 豚肉 酒 人参 じゃがいも 大根 豆腐 茄蒻 ねぎ みそ 小松菜	727	33.1	2.2
9 (火)	牛乳 カレーピラフ 肉団子のスープ ヨーグルト	米 油 にんにく セロリ カレー粉 人参 玉ねぎ ピーマン コーン バセリ ウインナー 鶏肉 塩 胡椒 ワイン 醤油 豆腐 鶏肉 鶏卵 大根 塩 胡椒 酒 片栗粉 キャベツ 人参 玉ねぎ 小松菜 干し椎茸 春雨 醤油 ごま油 生姜 ヨーグルト	740	35.3	2.4
10 (水)	牛乳 クリームスパゲティ ファイバーサラダ	スパゲティ 塩 油 玉ねぎ 人参 しめじ 鶏肉 ベーコン ワイン ほうれん草 胡椒 米粉 バター 牛乳 チーズ 油 牛蒡 大豆 人参 胡瓜 キャベツ 醋 油 塩 胡椒 砂糖 醤油 玉ねぎ ごま ノンエッグマヨネーズ	642	28.1	2.2
11 (木)	牛乳 麦ごはん 肉豆腐 ごぼうチップサラダ	米 大麦 油 豆腐 油 ぶた肉 しめじ 玉ねぎ 人参 茄蒻 ほうれん草 砂糖 みりん 酒 醤油 片栗粉 牛蒡 米粉 なたね油 胡瓜 人参 キャベツ 油 塩 胡椒 醋 砂糖 辛子	739	30.3	1.5
12 (金)	牛乳 中華丼 寒天フルーツ	米 大麦 油 生姜 にんにく 豚肉 酒 玉ねぎ 人参 筍 干し椎茸 白菜 かまぼこ イカ うずら卵 砂糖 醤油 塩 胡椒 片栗粉 ごま油 醋 小松菜 寒天 砂糖 黄桃缶 パイン缶 甘夏缶 砂糖 ワイン	695	26.6	1.5
15 (月)	牛乳 けんちんうどん 笹かま海苔胡麻揚げ 甘辛こふき芋	うどん さばかつおだし 昆布だし 豚肉 油揚げ 干し椎茸 大根 人参 牛蒡 茄蒻 小松菜 ねぎ 酒 みりん 醬油 塩 かまぼこ 米粉 青のり 薄力粉 ごま なたね油 じやがいも 醬油 砂糖	704	31.3	4.1
16 (火)	牛乳 鮭のちゃんちゃんやき(北海道) 白玉団子汁	米 大麦 油 鮭 塩 胡椒 バター 人参 玉ねぎ キャベツ しめじ 酒 みりん 砂糖 みそ さばかつおだし 鶏肉 人参 大根 えのき 白玉もち 小松菜 なると 酒 塩 醤油 みりん	691	34.4	2.5
17 (水)	牛乳 チキンライス コーンスープ	米 油 鶏肉 ワイン 人参 玉ねぎ マッシュルーム 枝豆 ケチャップ 塩 胡椒 バセリ 牛乳 バター 油 米粉 粉乳 油 玉ねぎ 人参 コーン ワイン 胡椒 塩 バセリ	742	26.5	2.6
18 (木)	のむ ヨーグルト 豚肉ときのこの和風パスタ パリパリサラダ	スパゲティ 塩 油 にんにく 唐辛子 豚肉 酒 砂糖 生姜 玉ねぎ 赤ビーマン しめじ えのき ワイン 醬油 小松菜 ワンタン なたね油 小松菜 キャベツ コーン 人参 ひじき 油 塩 醤油 醋 砂糖	641	27.5	2.2
19 (金)	牛乳 キャロットピラフ クリスピーチキン キャベツサラダ	米 人参 油 ウインナー 玉ねぎ セロリ マッシュルーム 塩 胡椒 醤油 ワイン 鶏肉 塩 胡椒 米粉 鶏卵 コーンフレーク なたね油 油 キャベツ 人参 小松菜 コーン 油 醋 砂糖 醤油 塩	836	29.0	2.0
22 (月)	牛乳 ドライカレー コールスローサラダ 一口デザート	米 大麦 油 生姜 にんにく 豚肉 鶏肉 腫レバー 大豆 玉ねぎ 人参 ピーマン 塩 胡椒 オールスパイス ワイン 醬油 ソース ケチャップ 米粉 カレー粉 キャベツ 胡瓜 人参 塩 胡椒 醋 砂糖 油 ノンエッグマヨネーズ デザート(アレルギー原因食物は大豆のみ)	794	31.7	2.3

※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
	722	30.0	22.5	367	102	4.2	3.6	337	0.5	0.56	32	2.3	7.4
	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。