

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	焼きたり井	717	30.6	2.3
	のっぺい汁	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 蒟蒻 かまぼこ 油揚げ 干し椎茸 醤油 塩 みりん 酒 片栗粉			
3 (水)	牛乳	わかめご飯	672	31.4	2.4
	すき焼風煮	米 大麦 わかめ ごま			
	小松菜のおかか和え	さばかつおだし みりん 砂糖 塩 醤油 酒 豚肉 蒟蒻 人参 豆腐 ねぎ 白菜 春菊 焼い			
4 (木)	牛乳	黒パン	827	27.7	2.9
	ポテトのチーズソース	小松菜 キャベツ 醤油 みりん かつおぶし			
	ミネストローネ	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 パセリ			
5 (金)	牛乳	マーボー大根丼	672	26.9	2.2
	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 甜面醬 片栗粉 なら 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			
8 (月)	牛乳	麦ごはん	727	33.1	2.2
	白身魚の甘酢あんかけ	メルルーサ 塩 胡椒 片栗粉 米粉 なたね油 油 玉ねぎ 人参 ビーマン 干し椎茸 酒 砂糖 酢 醤油			
	豚汁	さばかつおだし 油 豚肉 酒 人参 じゃがいも 大根 豆腐 蒟蒻 ねぎ みそ 小松菜			
9 (火)	牛乳	カレーピラフ	740	35.3	2.4
	肉団子のスープ	米 油 にんにく セロリ カレー粉 人参 玉ねぎ ビーマン コーン パセリ ウインナー 鶏肉 塩 胡椒 ワイン 醤油			
	ヨーグルト	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			
10 (水)	牛乳	クリームスパゲティ	642	28.1	2.2
	ファイバーサラダ	スバゲティ 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 酢 油 塩 胡椒 砂糖 醤油 玉ねぎ ごま ノンエッグマヨネーズ			
11 (木)	牛乳	麦ごはん	739	30.3	1.5
	肉豆腐	米 大麦 油			
	ごぼうチップサラダ	豆腐 油 ぶた肉 しめじ 玉ねぎ 人参 蒟蒻 ほうれん草 砂糖 みりん 酒 醤油 片栗粉			
12 (金)	牛乳	中華丼	695	26.6	1.5
	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 酢 小松菜			
15 (月)	牛乳	けんちんうどん	704	31.3	4.1
	笹かま海苔胡麻揚げ	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 蒟蒻 小松菜 ねぎ 酒 みりん 醤油			
	甘辛こふき芋	油 塩			
16 (火)	牛乳	麦ごはん	691	34.4	2.5
	鮭のちゃんちゃんやき(北海道)	かまぼこ 米粉 青のり 薄力粉 ごま なたね油			
	白玉団子汁	じゃがいも 醤油 砂糖			
17 (水)	牛乳	チキンライス	742	26.5	2.6
	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 パセリ			
		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 パセリ			
18 (木)	のお ヨー グルト	豚肉ときのこの和風バス タ	641	27.5	2.2
	バリバリサラダ	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 醤油 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 酢 砂糖			
19 (金)	牛乳	キャロットピラフ	836	29.0	2.0
	クリスピーチキン	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			
	キャベツサラダ	鶏肉 塩 胡椒 米粉 鶏卵 コーンフレーク なたね油			
22 (月)	牛乳	ドライカレー	794	31.7	2.3
	コールスローサラダ	油 キャベツ 人参 小松菜 コーン 油 酢 砂糖 醤油 塩			
	ーロデザート	米 大麦 油 生姜 にんにく 豚肉 鶏肉 豚レバー 大豆 玉ねぎ 人参 ビーマン 塩 胡椒 オールスパイス ワ イン 醤油 ソース ケチャップ 米粉 カレー粉			

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