

令和8年2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)	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
2 (月)	牛乳 麦ご飯 厚揚げのみそそぼろ ほうれん草のナムル	米 大麦油 生揚げ 鶏肉 茄苺 人参 玉ねぎ 牛蒡 生姜 油 酱油 みそ 砂糖 みりん かつおだし 片栗粉 ほうれん草 もやし 人参 にんにく 醤油 塩 砂糖 酢 ごま油 ラー油 ごま	731	31.8	1.9									
3 (火)	牛乳 節分ご飯 いわしフライ ごまみそ和え	米 みりん 塩 酱油 油 人参 ひじき 大豆 鶏肉 砂糖 酒	755	31.8	2.4									
4 (水)		いわし 塩 胡椒 米粉 バン粉 なたね油 ソース ブロッコリー 人参 キャベツ ごま みそ 砂糖 酱油 酒 ごま油	654	27.2	2.1									
5 (木)	牛乳 豆腐ラーメン (さいたま) スパイシーポテト ブロッコリー	中華麺 油 豆板醤 生姜 にんにく ねぎ 干し椎茸 豚肉 人参 わかめ もやし 小松菜 豆腐 酒 砂糖 酱油 みそ 片栗粉 ごま油 じゃがいも なたね油 塩 胡椒 チリバウダー バセリ パプリカ粉 ブロッコリー 塩	773	34.3	4.0									
6 (金)		炊き込みビビンバ さつま汁	653	26.6	2.8									
9 (月)	牛乳 ガーリックピラフ ごぼうチップサラダ ヨーグルト	米 油 にんにく 玉ねぎ 人参 塩 胡椒 豚肉 酒 酱油 牛蒡 米粉 なたね油 胡瓜 人参 キャベツ 油 塩 胡椒 酢 砂糖 辛子 ヨーグルト	727	25.5	1.7									
10 (火)	牛乳 さばのスタミナ焼き 人参しりしり(沖縄) みそ汁	米 大麦油 さば 酒 酱油 砂糖 にんにく 生姜 ごま油 ねぎ ごま 油 人参 えのき 胡椒 酱油 ツナ 酒 煮干し 玉ねぎ わかめ 油揚げ じゃがいも みそ	823	32.1	2.4									
12 (木)		ドライカレースパゲティ 豆ハムサラダ しつとりブラウニー	831	37.1	2.6									
13 (金)	牛乳 鶏そぼろ丼 きりたんぽ汁(秋田)	米 大麦 生姜 人参 油 鶏肉 酒 みりん 醬油 鶏卵 砂糖 ごま ほうれん草 さばかつおだし きりたんぽ ちくわ 鶏肉 牛蒡 人参 大根 まいたけ 白菜 酒 塩 酱油	734	34.9	2.7									
16 (月)		糸昆布の炊き込みご飯 ホッケのからあげ 磯香和え	697	26.5	2.5									
17 (火)	牛乳 肉うどん (人参うどん入り) かき揚げ	米 大麦油 グリルチキン 温野菜サラダ ミネストローネ	698	32.8	2.1									
18 (水)		うどん 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 醬油 塩 小松菜 かき揚げ	783	31.8	3.6									
19 (木)	牛乳 マーボー丼 春雨サラダ	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 酱油 豆板醤 甜面醤 ごま油 片栗粉 春雨 もやし 人参 胡瓜 木耳 醋 酱油 砂糖 辛子 ごま油 ハム	749	34.6	2.2									
20 (金)		中華丼 寒天フルーツ	695	26.6	1.5									
24 (火)	牛乳 ガルバンゾーカレー いか入りサラダ	パン レモン汁 マーガリン はちみつ グラニュー糖 油 鶏肉 塩 胡椒 ワイン 玉ねぎ 人参 じゃがいも 米粉 バター 牛乳 バセリ クリーム コーンサラダ	780	26.7	3.6									
25 (水)		米 大麦 ローリエ 油 米粉 カラー粉 チリバウダー クミン 玉ねぎ 生姜 にんにく 豚肉 ひよこまめ 人参 トマト ワイン 塩 胡椒 ソース 醬油 はちみつ	809	28.6	2.3									
26 (木)	牛乳 ハムとたまごのピラフ	米 大麦 油 バセリ ハム 玉ねぎ 人参 ワイン 塩 胡椒 鶏卵 ピーマン ボトル 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 醬油	713	28.3	2.4									
27 (金)	牛乳 厚揚げ入りホイコーロー丼 ワンタンスープ いよかん	米 大麦 油 豚肉 にんにく 甜面醤 豆板醤 生揚げ ねぎ 玉ねぎ 人参 キャベツ ピーマン 赤ピーマン 塩 酒 醬油 砂糖 胡椒 片栗粉 ワンタン 油 豚肉 酒 人参 もやし 筍 塩 胡椒 酱油 生姜 ねぎ にら ごま油 いよかん いよかん	720	29.6	2.6									

※献立は都合により変更することがあります。

今日の平均値 学校給食摂取基準	エネルギー kcal	たんぱく質 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
	740	30.3	23.3	375	112	3.9	3.8	378	0.51	0.58	37	2.5	7.6
	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。