

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)	食塩相当量 (g)
2 (月)	牛乳	麦ご飯	731	31.8	1.9
		厚揚げのみそそば			
3 (火)	牛乳	ほうれん草のナムル	755	31.8	2.4
		節分ご飯			
		いわしフライ			
4 (水)	牛乳	ごまみそ和え	654	27.2	2.1
		炊き込みせりご飯			
		大根のあつあつ煮			
5 (木)	牛乳	豆腐ラーメン (さいたま)	773	34.3	4.0
		スパイシーポテト			
		ブロッコリー			
6 (金)	ジョア	炊き込みビビンバ	653	26.6	2.8
		さつま汁			
9 (月)	牛乳	ガーリックピラフ	727	25.5	1.7
		ごぼうチップサラダ			
		ヨーグルト			
10 (火)	牛乳	麦ご飯	823	32.1	2.4
		さばのスタミナ焼き			
		油 人参 えのき 胡椒 醤油 ツナ 酒			
12 (木)	牛乳	ドライカレーパゲティ	831	37.1	2.6
		豆ハムサラダ			
		しっとりブラウニー			
13 (金)	牛乳	鶏そばろ井	734	34.9	2.7
		きりたんぼ汁(秋田)			
16 (月)	のむ ヨー グルト	糸昆布の炊き込みご飯	697	26.5	2.5
		ほっけ 片栗粉 なたね油			
		ほうれん草 もやし 人参 醤油 酒 みりん 塩 のり			
17 (火)	牛乳	麦ご飯	698	32.8	2.1
		グリルチキン			
		温野菜サラダ			
18 (水)	牛乳	肉うどん (人参うどん入り)	783	31.8	3.6
		かき揚げ			
19 (木)	牛乳	マーボー丼	749	34.6	2.2
		春雨サラダ			
20 (金)	牛乳	中華丼	695	26.6	1.5
		寒天フルーツ			
24 (火)	牛乳	はちみつレモントースト	780	26.7	3.6
		ホワイトシチュー			
		コーンサラダ			
25 (水)	コーヒー 牛乳	ガルパンゾーカレー	809	28.6	2.3
		いか入りサラダ			
26 (木)	牛乳	ハムとたまごのピラフ	713	28.3	2.4
		ボトフ			
27 (金)	牛乳	厚揚げ入り ホイコーロー丼	720	29.6	2.6
		ワンタンスープ			
		いよかん			

※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	740	30.3	23.3	375	112	3.9	3.8	378	0.51	0.58	37	2.5	7.6
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。