

令和8年3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	学校対応欄
2 (月)	牛乳	鮭チャーハン	654 26.4 1.9
		すいとん汁	
3 (火)	牛乳	こぎつねずし	801 27.4 2.5
		さわにわん	
		ひなまつりポンチ	
4 (水)	牛乳	麦ご飯	717 31.4 1.7
		厚揚げのチリソース	
		竹輪入りサラダ	
5 (木)	牛乳	豚キムチ丼	748 29.4 2.8
		五目春雨スープ	
		ささやかなデザート	
6 (金)	牛乳	わかめうどん	668 29.4 3.6
		肉団子のもち米蒸し	
		キャベツのおかか和え	
9 (月)	牛乳	麦ご飯	784 34.4 2.4
		かえり煮干しと大豆の揚げ煮	
		長いも入り肉じゃが	
		五色和え	
10 (火)	牛乳	豚丼	848 35.7 2.4
		打ち込み汁(香川)	
		ヨーグルト	
11 (水)	ジョア	たご飯(愛知)	631 27.9 3.7
		みそ煮込みおでん	
		ほうれん草のごま和え	
12 (木)	牛乳	豆腐ボロネーゼ	760 36.2 2.6
		ミモザサラダ	
16 (月)	牛乳	さつまいもご飯	818 26.7 1.9
		チキンチンごぼう(山口)	
		じゃこサラダ	
17 (火)	牛乳	二色揚げパン	726 33.8 2.5
		肉団子のスープ	
		せとか	
18 (水)	牛乳	北本トマトカレー(埼玉)	767 27.3 2.2
		海藻サラダ	
19 (木)	牛乳	卵入りキムチチャーハン	716 28.1 3.4
		チャブスイ	
		進級デザート	
23 (月)	のむ	どんどろけ飯(鳥取)	680 29.3 2.0
	ヨー	あじフライ	
	グルト	ブロッコリーのごまみそ和え	

※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	737	30.2	23.5	385	111	4.2	3.7	302	0.51	0.55	34	2.5	7.0
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。