

令和8年4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)
13 (月)	牛乳 ちらし寿司 鶏のからあげ 小松菜のおかか和え	米 油 昆布だし 酢 砂糖 干瓢 人参 干し椎茸 高野豆腐 油揚げ 筍 砂糖 酒 醤油 塩 のり	782	29.2	2.5
		鶏肉 酒 生姜 にんにく 醤油 片栗粉 米粉 なたね油			
		小松菜 キャベツ 醤油 みりん かつおぶし			
14 (火)	牛乳 スパゲティミートビーンズソース チーズサラダ	スパゲティ 米粉 玉ねぎ 油 にんにく 生姜 豚肉 鶏肉 大根 人参 トマトピューレ ケチャップ ソース 醤油 ワイン 塩 胡椒 鶏レバー 大豆	721	36.8	2.5
		チーズ キャベツ 胡瓜 人参 油 醤油 砂糖 酢 塩 胡椒			
15 (水)	牛乳 ひじきご飯 鯖のみそだれ焼き 磯の香和え	米 大麦 みりん 油 人参 ひじき 大豆 鶏肉 油揚げ 干し椎茸 酒 醤油 砂糖 塩	725	35.9	2.3
		鯖 酒 みりん みそ 砂糖			
		小松菜 キャベツ 人参 醤油 みりん 塩 のり			
16 (木)	牛乳 チキンカレー 海藻サラダ	米 大麦 ワイン 油 にんにく 生姜 じゃがいも 人参 玉ねぎ 鶏肉 薄力粉 カレー粉 ソース ケチャップ 醤油 塩 胡椒 はちみつ	765	25.6	2.3
		海藻 大根 人参 胡瓜 玉ねぎ 油 ごま油 酢 砂糖 醤油 塩 ごま			
17 (金)	のむ ヨー グルト	米 大麦 わかめ ちりめんじゃこ ごま	745	30.0	2.1
		かじき 塩 胡椒 薄力粉 青のり 鶏卵 パン粉 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 醤油 酒 ごま油			
20 (月)	牛乳 たけのこご飯 じゃがいもそばろあんかけ	米 大麦 油 鶏肉 筍 油揚げ 人参 酒 砂糖 醤油	754	29.1	1.9
		なたね油 じゃがいも 油 鶏肉 人参 玉ねぎ 干し椎茸 枝豆 酒 砂糖 みりん 生姜 醤油 塩 片栗粉			
21 (火)	牛乳 けんちんうどん 鶏肉のごまみそがらめ	うどん かつお昆布だし ごま油 干し椎茸 大根 人参 牛蒡 ねぎ 蒟蒻 生揚げ 小松菜 酒 みりん 醤油 塩	683	31.3	2.9
		鶏肉 塩 酒 片栗粉 大豆 なたね油 醤油 みそ 砂糖 みりん ごま 小松菜			
22 (水)	牛乳 キムチチャーハン ワンタンスープ ヨーグルト	米 大麦 ごま油 豚肉 ねぎ 大根 キムチ にら 塩 胡椒 酒 醤油	670	26.7	3.2
		ワンタン 油 豚肉 酒 人参 もやし 筍 塩 胡椒 醤油 生姜 ねぎ にら ごま油			
		ヨーグルト			
23 (木)	牛乳 鰹の照り焼き混ぜご飯 豚汁	米 大麦 かつお 片栗粉 なたね油 みりん 砂糖 酒 生姜 醤油 ごま 小松菜	701	33.5	2.2
		煮干しだし 昆布だし 油 豚肉 酒 じゃがいも 人参 牛蒡 大根 豆腐 蒟蒻 ねぎ みそ 小松菜			
24 (金)	牛乳 黒パン ポークビーンズ コールスローサラダ	黒パン	784	32.9	3.1
		大豆 油 にんにく 豚肉 ウイナー 人参 玉ねぎ じゃがいも トマト ケチャップ ソース 醤油 砂糖 塩 胡椒 薄力粉			
		キャベツ 胡瓜 人参 塩 胡椒 酢 砂糖 油 ノンエッグマヨネーズ			
27 (月)	牛乳 マーボー丼 ナムル	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 醤油 豆板醤 甜面醬 ごま油 片栗粉	776	31.7	2.7
		小松菜 もやし 人参 にんにく 醤油 塩 砂糖 酢 ごま油 ラー油 ごま			
28 (火)	牛乳 五目あんかけやきそば 牛乳寒天ポンチ	中華麺 油 生姜 にんにく 豚肉 玉ねぎ 人参 筍 白菜 木耳 もやし 青梗菜 うずら卵 イカ 酒 塩 胡椒 砂糖 酢 醤油 片栗粉 ごま油	717	33.5	2.2
		寒天 砂糖 牛乳 ラム ワイン バイン缶 りんご缶 甘夏缶			
30 (木)	牛乳 キャロットピラフ 鶏肉のクリームソース キャベツサラダ	米 大麦 人参 油 ウイナー 玉ねぎ セロリ マッシュルーム 塩 胡椒 醤油 ワイン	706	31.2	2.1
		鶏肉 生姜 にんにく ワイン バター 薄力粉 粉乳 牛乳 油 玉ねぎ 塩 胡椒 ワイン チーズ パセリ			
		キャベツ 人参 小松菜 コーン 油 酢 砂糖 醤油 塩			

※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	733	31.3	23.5	381	110	4.1	3.5	400	0.47	0.57	31	2.4	8.1
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。