令和8年5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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)
1 (金)	牛乳	きんぴらごはん	米 大麦 みりん 醤油 酒 油 鶏肉 牛蒡 人参 油揚げ 砂糖	758	31.2	2.4
		ししゃもフライ	ししゃも 薄力粉 鶏卵 パン粉 なたね油 ソース			
		ごま和え	もやし 小松菜 人参 砂糖 醤油 塩 酒 ごま			
7 (木)	牛乳	中華おこわ	米 もち米 大麦 油 豚肉 醤油 酒 人参 筍 干し椎茸 枝豆 ごま油 みりん 塩 胡椒 ごま油	709	31.9	2.2
		いかのかりん揚げ	イカ 生姜 酒 醤油 砂糖 片栗粉 なたね油			
		キャベツのおかか和え	小松菜 キャベツ 人参 醤油 みりん かつおぶし			
8 (金)	牛乳	厚揚げ入り ホイコーロー丼	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 醤油 砂糖 胡椒 片栗粉	707	29.2	2.6
		五目春雨スープ	春雨 油 生姜 豚肉 酒 人参 筍 小松菜 もやし 木耳 塩 醤油 胡椒 ごま油			
11 (月)	牛乳	二色揚げパン	パン なたね油 きな粉 砂糖 塩 ココア	811	27.0	2.9
		ホワイトシチュー	鶏肉 ワイン 玉ねぎ 人参 じゃがいも 塩 胡椒 薄力粉 油 バター 牛乳 パセリ クリーム			
12 (火)	牛乳	わかめご飯	米 大麦 わかめ ごま	701	27.7	2.5
		肉じゃが	油 豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 蒟蒻 砂糖 みりん 酒 醤油			
		即席づけ	胡瓜 蕪 人参 塩 醤油			
13 (水)	ジョア	鶏ねぎ丼	米 大麦 油 鶏肉 高野豆腐 片栗粉 ねぎ 赤ピーマン ピーマン なたね油 醤油 砂糖 みりん 酒 唐辛子	695	26.1	2.4
		きのこ汁	大根 人参 えのき しめじ 干し椎茸 豆腐 ねぎ 酒 みりん 醤油 塩 さばかつおだし			
14 (木)	牛乳	ポークカレー	米 大麦 ワイン 豚肉 にんにく 生姜 じゃがいも 人参 玉ねぎ 油 薄力粉 カレー粉 ソース ケチャップ 醤油 ガラム 塩 胡椒 はちみつ	780	27.3	2.6
		じゃこサラダ	ちりめんじゃこ キャベツ 人参 胡瓜 コーン 油 酢 砂糖 醤油 塩			
15 (金)	牛乳	スパゲティナポリタン	スパゲティ 塩 油 にんにく 生姜 玉ねぎ ピーマン 人参 豚肉 ウインナー マッシュルーム ケチャップ トマトピューレ ソース 胡椒 砂糖 小松菜	648	27.3	2.2
		ツナサラダ	小松菜 胡瓜 キャベツ 人参 油 酢 砂糖 レモン汁 塩 胡椒 醤油 ツナ			
18 (月)	牛乳	しょうがご飯	米 大麦 昆布だし 生姜 酢 砂糖 塩 醤油 人参 鶏肉 えのき 酒 みりん 絹さや	676	34.2	2.3
		魚のサイコロあげ	まぐろ 醤油 酒 片栗粉 なたね油 砂糖 ごま			
		おかか和え	小松菜 キャベツ えのき 人参 みりん 醤油 かつおぶし			
19 (火)	牛乳	炊き込みビビンバ	米 大麦 油 生姜 にんにく ねぎ 豆板醤 高野豆腐 豚肉 酒 砂糖 みりん 醤油 人参 ほうれん草 もやし 酢 ごま油 豆板醤 ラー油 ごま	736	29.5	2.8
		中華風コーンスープ	人参 豚肉 鶏卵 玉ねぎ コーン ほうれん草 わかめ 塩 片栗粉 ごま油			
		マンゴーゼリー	マンゴー果汁			
20 (水)	牛乳	鶏ごぼうご飯	米 大麦 みりん 鶏肉 牛蒡 人参 干し椎茸 油 砂糖 醤油 酒 小松菜	757	23.6	2.1
		みそポテト(埼玉)	じゃがいも 薄力粉 片栗粉 鶏卵 なたね油 酒 みりん 砂糖 みそ			
		小松菜のからし和え	小松菜 人参 もやし 砂糖 醤油 ごま油 辛子 塩			
21 (木)	牛乳	麦ご飯	米 大麦 油	674	31.5	2.4
		とり肉のピリから焼き	鶏肉 にんにく 醤油 砂糖 豆板醤 ケチャップ			
		温野菜サラダ	じゃがいも 人参 ブロッコリー 油 酢 塩 胡椒 砂糖 玉ねぎ			
		みそ汁	煮干し 玉ねぎ わかめ 油揚げ 蕪 みそ			
22 (金)	牛乳	味噌ラーメン	中華麺 油 にんにく 生姜 豚肉 みそ 豆板醤 酒 人参 もやし ねぎ キャベツ コーン にら 醤油 みそ 胡椒 ごま油 昆布だし	788	32.4	4.0
		ツナ餃子	ぎょうざの皮 ツナ 玉ねぎ キャベツ にら 生姜 にんにく 塩 胡椒 醤油 ごま油 おから なたね油 薄力粉			
25 (月)	牛乳	ガーリックピラフ	米 油 にんにく 玉ねぎ 人参 塩 胡椒 豚肉 酒 醤油	706	24.7	1.7
		ごぼうチップサラダ	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	ヨーグルト			
26 (火)	牛乳	鶏そぼろ丼	米 大麦 生姜 人参 油 鶏肉 酒 砂糖 みりん 醤油 鶏卵 ごま ほうれん草	750	36.7	2.5
		けんちん汁	さばかつおだし ごま油 蒟蒻 人参 大根 油揚げ じゃがいも ねぎ 豆腐 小松菜 酒 みりん 醤油 塩			
27 (水)	牛乳	ハッシュドポーク	米 大麦 油 にんにく 豚肉 ひよこまめ パプリカ ワイン 玉ねぎ マッシュルーム 砂糖 塩 醤油 ソース ケチャップ トマトピューレ トマト 薄力粉	793	25.7	2.2
		海藻サラダ	海藻 大根 人参 胡瓜 玉ねぎ 油 ごま油 酢 砂糖 醤油 塩 ごま			
28 (木)	牛乳	麦ご飯	米 大麦 油	783	31.8	2.3
		さばの塩焼き	さば 塩			
		切り干し大根のピリ辛炒め	大根 豚肉 ねぎ 小松菜 人参 生姜 にんにく 豆板醤 みそ 醤油 砂糖 酒 ごま油			
		みそ汁	煮干し 玉ねぎ わかめ 油揚げ じゃがいも みそ			
29 (金)	牛乳	カレーうどん	うどん だし汁(混合) 豚肉 油揚げ 玉ねぎ 人参 ねぎ 酒 塩 カレー粉 油 薄力粉 醤油 みりん さばかつおだし 小松菜 片栗粉	783	23.4	3.6
		大学芋	さつまいも なたね油 酒 砂糖 醤油 水あめ はちみつ 酢 ごま			

※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	736	28.9	24.0	370	102	3.7	3.6	299	0.5	0.55	36	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。