



新座市立第二中学校 学校給食献立表

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)
1 (月)	牛乳	麦ご飯	783	29.9	2.2
		酢豚			
		わかめサラダ			
2 (火)	牛乳	ドライカレー	733	33.2	2.3
		ツナサラダ			
3 (水)	牛乳	バターライス	808	32.8	2.7
		ハンバーグ			
		スパイシーポテト			
4 (木)	牛乳	かてめし(埼玉)	722	33.3	2.5
		鮭の照り焼き			
		磯の香和え			
5 (金)	牛乳	トマトとツナのスパゲティ	670	27.6	2.6
		チーズサラダ			
		メロン			
8 (月)	牛乳	麦ご飯	808	31.4	2.3
		さばのカレー風味焼き			
		人参しりしり(沖縄)			
9 (火)	ジョア	カムカムライス	684	28.8	2.5
		豆腐ナゲット			
		五色和え			
10 (水)	牛乳	中華丼	706	26.4	1.5
		寒天フルーツ			
11 (木)	牛乳	豚キムチ丼	672	33.2	2.7
		かき玉汁			
12 (金)	牛乳	アスパラとソーセージのスパゲティ	653	25.3	2.3
		ポテトサラダ			
		ぶどうゼリー			
15 (月)	牛乳	五目ごぼん	727	29.1	2.2
		揚げだし豆腐			
		キャベツのおかか和え			
16 (火)	牛乳	スタミナ丼	707	33.0	2.0
		豆ハムサラダ			
17 (水)	牛乳	ガバオライス(タイ)	675	30.2	2.7
		フォー入スープ(ベトナム)			
		ヨーグルト			
18 (木)	牛乳	枝豆ごはん	711	30.4	2.1
		ホキの南蛮漬け			
		小松菜のからし和え			
19 (金)	牛乳	チリコンカンドック	789	34.3	3.4
		クラムチャウダー			
22 (月)	牛乳	麦ご飯	628	29.9	2.4
		タンドリーチキン			
		コールスローサラダ			
23 (火)	牛乳	エビピラフ	658	29.8	2.4
		豚肉とキャベツのスープ煮			
24 (水)	牛乳	きつねうどん	684	30.4	4.3
		竹輪の磯辺揚げ			
		ごま和え			
29 (月)	牛乳	タコライス(沖縄)	879	34.6	1.6
		キャラメルポテト			
30 (火)	牛乳	塩ラーメン	716	30.6	3.6
		野菜餃子			

※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	720	30.7	23.2	366	105	3.7	3.6	330	0.53	0.57	38	2.5	7.3
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。