

令和8年7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)
1 (水)	牛乳	鯉の照り焼き混ぜご飯	688	32.6	2.3
		豚汁			
2 (木)	牛乳	麦ご飯	790	24.5	1.9
		マーボーなす			
		春雨サラダ			
3 (金)	牛乳	キムチチャーハン	644	24.9	3.1
		ワンドンスープ			
		星のソーダゼリー			
6 (月)	ジョア	くふあじゅーしー(沖縄)	705	24.1	2.1
		二色春巻			
		キャベツのおかか和え			
7 (火)	牛乳	こぎつねずし	781	30.4	1.9
		南瓜のそぼろあん			
		ヨーグルト			
8 (水)	牛乳	マーボー丼	717	33.2	2.2
		ナムル			
9 (木)	牛乳	麦ご飯	736	28.8	2.1
		のりの佃煮			
		豚肉とうずらの煮物			
		きゅうりの中華和え			
10 (金)	牛乳	わかめうどん	706	30.8	4.9
		笹かま海苔胡麻揚げ			
		甘辛粉きき芋			
13 (月)	牛乳	はちみつレモントースト	830	30.9	3.4
		豆のシチュー			
		かぼちゃサラダ			
14 (火)	牛乳	ツナ昆布ご飯	783	30.3	2.4
		油淋鶏			
		小松菜からし和え			
15 (水)	牛乳	夏野菜カレー	792	24.8	2.0
		海藻サラダ			

※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	742	28.6	24.9	364	103	3.7	3.5	437	0.5	0.58	30	2.5	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。