

令和8年9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)
2 (水)	牛乳 鶏ねぎ丼 きのこ汁	米 大麦 鶏肉 高野豆腐 ねぎ 赤ピーマン ピーマン 唐辛子 なたね油 油 片栗粉 みりん 酒 醤油 砂糖 大根 人参 えのき しめじ 干し椎茸 豆腐 ねぎ さばかつおだし みりん 酒 醤油 塩	767	28.8	2.5
3 (木)	ジョア 麦ご飯 なすのこちゅジャン炒め 春雨サラダ	米 大麦 油 なす じゃがいも 高野豆腐 生姜 にんにく 豚肉 玉ねぎ さやいんげん 人参 ごま こちゅジャン ラー油 なたね油 ごま油 酢 酒 醤油 砂糖 塩 胡椒 春雨 もやし 人参 胡瓜 木耳 ハム 辛子 ごま油 酢 醤油 砂糖	747	27.3	1.9
4 (金)	牛乳 さんびらご飯 魚のサイコロ揚げ 小松菜のおかか和え	米 大麦 鶏肉 牛蒡 人参 油揚げ 油 みりん 酒 醤油 砂糖 まぐろ ごま なたね油 片栗粉 酒 醤油 砂糖 小松菜 キャベツ 人参 かつおぶし みりん 醤油	729	35.2	2.1
7 (月)	牛乳 豚丼 かき玉汁	米 大麦 豚肉 たもぎ茸 玉ねぎ 白滝 干し椎茸 枝豆 油 酒 醤油 砂糖 胡椒 さばかつおだし 豆腐 ほうれん草 ねぎ 鶏肉 鶏卵 片栗粉 酒 醤油 塩	712	35.8	2.3
8 (火)	牛乳 麦ご飯 鶏肉のピリ辛焼き 豆ハムサラダ みそ汁	米 大麦 油 鶏肉 にんにく 豆板醤 ケチャップ 醤油 砂糖 ハム 枝豆 キャベツ 胡瓜 人参 玉ねぎ 油 酢 醤油 塩 胡椒 煮干し 玉ねぎ わかめ 油揚げ 蕪 みそ	687	33.1	2.6
9 (水)	牛乳 ちゃんこうどん 五目豆 梨ゼリー	うどん さばかつおだし 昆布だし 豚肉 豚レバー 生姜 鶏肉 人参 大根 干し椎茸 白菜 ねぎ 片栗粉 みそ みりん 酒 塩 大豆 蒟蒻 牛蒡 人参 みりん 酒 醤油 砂糖 梨	648	29.1	3.5
10 (木)	牛乳 秋刀魚ご飯 豚汁	米 大麦 さんま 生姜 ごま 小松菜 なたね油 片栗粉 みりん 酒 醤油 砂糖 さばかつおだし 豚肉 人参 じゃがいも 大根 豆腐 蒟蒻 ねぎ 小松菜 油 みそ 酒	769	28.7	2.5
11 (金)	牛乳 炊き込みビビンバ 中華風コンスープ	米 大麦 生姜 にんにく ねぎ 高野豆腐 豚肉 人参 ほうれん草 もやし 豆板醤 ごま ラー油 ごま油 油 酢 みりん 酒 醤油 砂糖 人参 豚肉 鶏卵 玉ねぎ コーン ほうれん草 わかめ ごま油 片栗粉 塩	695	29.6	2.6
14 (月)	牛乳 麦ご飯 肉じゃが 五色和え	米 大麦 油 豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 蒟蒻 油 みりん 酒 醤油 砂糖 ほうれん草 人参 もやし しめじ コーン ごま油 酢 醤油 砂糖 塩	708	28.2	2.0
15 (火)	牛乳 スパゲティナポリタン ツナサラダ お豆のケーキ	スパゲティ 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 小松菜 油 ケチャップ トマトピューレ ソース 砂糖 塩 胡椒 小松菜 胡瓜 キャベツ 人参 レモン汁 ツナ 油 酢 醤油 砂糖 塩 胡椒 いんげん豆 鶏卵 バター クリーム 薄力粉 砂糖	802	33.6	2.4
16 (水)	牛乳 枝豆ご飯 なすのはさみ揚げ 蕪と胡瓜の和え物	米 大麦 昆布だし 枝豆 ごま 油 酒 塩 なす 豚肉 玉ねぎ おから 鶏卵 パン粉 なたね油 米粉 片栗粉 ソース 塩 胡椒 胡瓜 蕪 人参 ラー油 ごま油 酢 醤油 砂糖 塩	873	28.2	2.4
17 (木)	牛乳 黒パン 白身魚のラビゴットソース 南瓜のポタージュ	黒パン メルルーサ トマト 玉ねぎ セロリ 黄ピーマン パセリ オリーブ油 なたね油 薄力粉 片栗粉 酢 砂糖 塩 胡椒 牛乳 バター 粉乳 玉ねぎ 南瓜 クリーム パセリ ローリエ 油 薄力粉 塩 胡椒	826	31.9	3.2
18 (金)	牛乳 焼きとり卵丼 どさんこ汁(北海道)	米 大麦 鶏肉 ねぎ 竹輪 人参 のり 鶏卵 油 みりん 酒 醤油 砂糖 煮干し にんにく 豚肉 じゃがいも もやし 玉ねぎ 人参 コーン ねぎ バター ごま油 みそ 酒	758	32.8	2.6
24 (木)	牛乳 ガーリックピラフ パリパリサラダ ヨーグルト	米 大麦 にんにく 玉ねぎ 人参 豚肉 油 酒 醤油 塩 胡椒 ワナタン ほうれん草 キャベツ コーン 人参 ひじき なたね油 油 酢 醤油 砂糖 塩 ヨーグルト	716	26.5	1.9
25 (金)	牛乳 秋のドライカレー ファイバーサラダ	玉ねぎ にんにく 豚肉 鶏肉 ワイン 人参 高野豆腐 しめじ なす さつまいも ピーマン カレー粉 油 薄力粉 ケチャップ トマトピューレ ソース 塩 牛蒡 大豆 人参 胡瓜 キャベツ 玉ねぎ ごま ノンエッグマヨネーズ 油 酢 醤油 砂糖 塩 胡椒	775	29.2	2.0
28 (月)	牛乳 麦ご飯 さばのスタミナ焼き 切り干し大根のピリ辛炒め みそ汁	米 大麦 油 さば にんにく 生姜 ねぎ ごま ごま油 酒 醤油 砂糖 大根 豚肉 ねぎ 小松菜 人参 生姜 にんにく 豆板醤 ごま油 みそ 酒 醤油 砂糖 煮干し 玉ねぎ わかめ 油揚げ 南瓜 みそ	852	32.3	2.4
29 (火)	牛乳 ジャージャーめん サイダーゼリーポンチ	中華麺 生姜 にんにく 玉ねぎ 豚肉 大豆 人参 筍 干し椎茸 豆板醤 もやし 胡瓜 ラー油 油 片栗粉 みそ 酒 醤油 砂糖 ワイン 甘夏缶 バイン缶 りんご缶 サイダー 寒天 砂糖	807	33.0	2.5
30 (水)	牛乳 厚揚げホイコーロー丼 五目春雨スープ	米 大麦 豚肉 にんにく 甜面醬 豆板醤 生揚げ ねぎ 玉ねぎ 人参 キャベツ ピーマン 油 片栗粉 酒 醤油 砂糖 塩 胡椒 春雨 生姜 豚肉 人参 筍 小松菜 もやし 木耳 ごま油 油 酒 醤油 塩 胡椒	707	28.9	2.6

※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	753	30.6	24.5	349	105	3.8	3.8	275	0.55	0.57	30	2.4	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。