

令和8年10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 (木)	牛乳 五目チャーハン タイビーエン(熊本) ヨーグルト	米 大麦 生姜 にんにく 豚肉 人参 干し椎茸 キャベツ ねぎ にら ごま油 酒 醤油 塩 胡椒 春雨 生姜 にんにく 豚肉 玉ねぎ 人参 キャベツ 木耳 イカ かまぼこ うずら卵 油 みりん 酒 醤油 塩 胡椒 ヨーグルト	688	26.6	2.6
2 (金)	牛乳 カレーうどん 大学芋	うどん 豚肉 油揚げ 玉ねぎ 人参 ねぎ カレー粉 さばかつおだし 小松菜 油 薄力粉 片栗粉 みりん 酒 醤油 塩 さつまいも 水あめ はちみつ ごま なたね油 酢 酒 醤油 砂糖	783	23.4	3.6
5 (月)	牛乳 ハッシュドボーク 竹輪入りサラダ	米 大麦 玉ねぎ にんにく 豚肉 ひよこ豆 パプリカ ワイン マッシュルーム トマト 油 薄力粉 ケチャップ トマト ピューレ ソース 醤油 砂糖 塩 竹輪 小松菜 胡瓜 キャベツ 人参 油 酢 醤油 砂糖 塩 胡椒	786	27.2	2.2
8 (木)	牛乳 抹茶さなご揚げパン 肉団子のスープ	パン 抹茶 さな粉 なたね油 砂糖 塩 生揚げ 鶏肉 鶏卵 大豆 キャベツ 人参 玉ねぎ ほうれん草 干し椎茸 春雨 生姜 ごま油 片栗粉 酒 醤油 塩 胡椒	702	34.5	2.5
9 (金)	牛乳 豚キムチ丼 かき玉汁	米 大麦 生姜 豚肉 玉ねぎ 干し椎茸 キムチ 大根 にら 油 醤油 塩 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	673	33.2	2.7
13 (火)	牛乳 麦ご飯 鮭のもみじ焼き 小松菜のからし和え みそ汁	米 大麦 油 鮭 人参 ノンエッグマヨネーズ 酒 塩 胡椒 小松菜 人参 もやし 辛子 ごま油 醤油 砂糖 塩 煮干し 玉ねぎ 油揚げ 南瓜 みそ わかめ	671	33.5	2.5
14 (水)	牛乳 味噌ラーメン ツナ餃子	中華麺 にんにく 生姜 ねぎ 豚肉 人参 もやし キャベツ コーン にら 昆布だし 豆板醤 ごま油 油 みそ 酒 醤油 胡椒 ぎょうざの皮 ツナ 玉ねぎ キャベツ にら 生姜 にんにく なたね油 ごま油 薄力粉 醤油 塩 胡椒	788	32.4	4.0
15 (木)	牛乳 スタミナ丼 チャブスイ	米 大麦 生姜 にんにく 豚肉 生揚げ 人参 玉ねぎ にら もやし ごま 豆板醤 コチュジャン 油 片栗粉 みそ 酒 醤油 砂糖 塩 豚肉 木耳 人参 筍 玉ねぎ 青梗菜 ごま油 片栗粉 醤油 塩 胡椒	672	32.6	2.8
16 (金)	牛乳 ひじきご飯 肉団子の甘酢あん 小松菜のおかか和え	米 大麦 人参 ひじき 大豆 鶏肉 油揚げ 干し椎茸 油 みりん 酒 醤油 砂糖 塩 鶏肉 豚肉 なたね油 ごま油 片栗粉 ケチャップ 酢 みりん 酒 醤油 砂糖 小松菜 キャベツ かつおぶし みりん 醤油	784	31.1	2.3
19 (月)	牛乳 フラワーロール ポテトのチーズソース 洋風かき玉汁	パン じゃがいも ウインナー チーズ バター 粉乳 牛乳 クリーム パセリ なたね油 油 米粉 塩 胡椒 ベーコン 人参 玉ねぎ 小松菜 鶏卵 油 片栗粉 醤油 塩	821	30.9	3.2
20 (火)	牛乳 キムタクご飯(長野) みそポテト(埼玉) 五色和え	米 大麦 豚肉 ねぎ キムチ 大根 ごま ごま油 じゃがいも 鶏卵 なたね油 薄力粉 片栗粉 みそ みりん 酒 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	817	26.6	2.7
21 (水)	のむ ヨー グルト マーボー丼 ナムル	米 大麦 豆腐 生姜 にんにく 豚肉 鶏肉 豚レバー 人参 大根 えのき 干し椎茸 にら 甜面醤 豆板醤 ごま油 油 片栗粉 酒 醤油 砂糖 小松菜 もやし 人参 にんにく ごま ラー油 ごま油 酢 醤油 砂糖 塩	728	32.0	2.2
22 (木)	牛乳 バターライス ハンバーグ 粉ふきいも ミネストローネ	米 大麦 バター 塩 豆腐 豚肉 鶏肉 鶏卵 大根 玉ねぎ ナツメグ パン粉 ワイン 油 ケチャップ ソース 塩 胡椒 じゃがいも 青のり 塩 胡椒 にんにく セロリ ベーコン 玉ねぎ 人参 キャベツ トマト マカロニ 油 醤油 砂糖 塩 胡椒	747	32.7	2.6
23 (金)	牛乳 鱈の照り焼き混ぜご飯 けんちん汁	米 大麦 鱈 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 蒟蒻 人参 大根 油揚げ 里芋 ねぎ 豆腐 小松菜 ごま油 みりん 酒 醤油 塩	737	27.7	2.1
26 (月)	牛乳 麦ご飯 酢豚 きゅうりとわかめのサラダ	米 大麦 油 豚肉 高野豆腐 生姜 干し椎茸 人参 玉ねぎ 筍 ピーマン 赤ピーマン なたね油 油 片栗粉 酢 酒 醤油 砂糖 キャベツ 胡瓜 にんにく ごま ごま油 酢 醤油 砂糖 塩 わかめ	783	29.9	2.2
27 (火)	牛乳 ソイ丼 豚汁	米 大麦 ベーコン 豚肉 鶏レバー 大豆 カレー粉 にら 油 薄力粉 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	755	35.1	2.3
28 (水)	牛乳 チキンカレー コーンサラダ	米 大麦 ワイン にんにく 生姜 じゃがいも 人参 玉ねぎ 鶏肉 カレー粉 はちみつ 油 薄力粉 ケチャップ ソー ス 醤油 塩 胡椒 キャベツ 胡瓜 コーン 人参 油 酢 醤油 砂糖 塩 胡椒	775	26.1	2.4
29 (木)	牛乳 中華丼 杏仁豆腐	米 大麦 生姜 にんにく 豚肉 玉ねぎ 人参 筍 干し椎茸 白菜 かまぼこ イカ うずら卵 小松菜 ごま油 油 片 栗粉 酢 酒 醤油 砂糖 塩 胡椒 アガー 牛乳 ワイン バイン缶 りんご缶 みかん缶 杏仁霜 砂糖	736	28.2	1.6
30 (金)	牛乳 トマトとツナのスパゲ ティ 南瓜と豆のサラダ ハロウィンデザート	スパゲティ にんにく 唐辛子 玉ねぎ セロリ 人参 エリンギ 大根 ツナ トマト ワイン 小松菜 油 ケチャップ ソース 醤油 砂糖 塩 胡椒 南瓜 玉ねぎ 大豆 枝豆 チーズ ノンエッグマヨネーズ 酢 塩 胡椒 アレルギー28品目不使用 いちご果汁	742	27.5	2.4

※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	746	30.0	24.4	377	105	3.7	3.6	332	0.55	0.57	32	2.5	7.9
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訂の変更ににより調整しています。