

令和8年11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 (月)	牛乳 麦ご飯 鶏肉のマーメレード焼き ごま和え みそ汁	米 大麦 油	663	31.4	2.5
		鶏肉 にんにく 塩 胡椒 酒 醤油 マーメレード			
		もやし 小松菜 人参 ごま 酒 醤油 砂糖 塩			
		煮干し 玉ねぎ 油揚げ じゃがいも みそ わかめ			
4 (水)	牛乳 きんぴらご飯 ししゃもフライ キャベツのおかか和え	米 大麦 鶏肉 牛蒡 人参 油揚げ 油 みりん 酒 醤油 砂糖	752	30.5	2.5
		ししゃも 鶏卵 なたね油 薄力粉 ソース パン粉			
		人参 もやし キャベツ かつおだし みりん 醤油			
5 (木)	牛乳 ブルコギ丼 呉汁	米 大麦 豚肉 にんにく 生姜 人参 エリンギ もやし たら 玉ねぎ りんご缶 ごま コチュジャン ラー油 ごま油 油 片栗粉 みりん 酒 醤油 砂糖	736	34.1	2.6
		大豆 人参 牛蒡 ねぎ 大根 油揚げ 小松菜 さばかつおだし みそ 酒			
6 (金)	牛乳 肉うどん お好み揚げ	うどん 鰹だし 昆布だし 豚肉 牛蒡 干し椎茸 人参 玉ねぎ 油揚げ ねぎ 小松菜 油 みりん 酒 醤油 砂糖 塩	771	34.8	2.9
		鶏卵 キャベツ 人参 コーン 豚肉 イカ 青のり なたね油 薄力粉 ケチャップ ソース 酒 塩 胡椒			
9 (月)	牛乳 三色そばろ井 春雨スープ 型抜きチーズ	米 大麦 生姜 豚肉 鶏肉 大豆 鶏卵 枝豆 油 みりん 酒 醤油 砂糖 塩	772	36.8	2.8
		鶏肉 人参 春雨 ねぎ 小松菜 木耳 醤油 塩 胡椒			
		チーズ			
10 (火)	ジョア 麦ご飯 さばのカレー風味焼き ナムル みそ汁	米 大麦 油	708	27.2	2.3
		さば カレー粉 油 酒 塩 胡椒			
		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			
		煮干し 玉ねぎ 油揚げ 南瓜 みそ わかめ			
11 (水)	牛乳 さつまいもご飯 チキンチキンごぼう(山口) じゃこサラダ	米 さつまいも ごま 酒 塩	818	26.7	1.9
		鶏肉 牛蒡 枝豆 なたね油 片栗粉 みりん 酒 醤油 砂糖			
		ちりめんじゃこ キャベツ 人参 胡瓜 コーン 油 酢 醤油 砂糖 塩			
12 (木)	牛乳 ドライカレースパゲティ チーズサラダ みかん	スパゲティ にんにく 鶏肉 ワイン 玉ねぎ 人参 カレー粉 油 ケチャップ ソース 醤油 砂糖 塩 胡椒	603	30.5	2.3
		チーズ キャベツ 胡瓜 人参 油 酢 醤油 砂糖 塩 胡椒			
		みかん			
13 (金)	牛乳 中華風炊き込みご飯 トックスープ(韓国) ヨーグルト	米 大麦 鶏肉 焼豚 人参 大根 干し椎茸 たもぎ茸 ごま油 みりん 酒 醤油 塩	675	27.4	2.4
		鶏肉 人参 ねぎ 小松菜 干し椎茸 トック 酒 醤油 塩 胡椒			
		ヨーグルト			
16 (月)	牛乳 麦ご飯 味付のり ホキの南蛮漬け みそ汁	米 大麦 油	705	29.3	2.4
		あまのり			
		ホキ 人参 玉ねぎ ピーマン 唐辛子 なたね油 米粉 片栗粉 酢 醤油 砂糖			
		煮干し 玉ねぎ 生揚げ じゃがいも みそ わかめ			
17 (火)	牛乳 キャロットパン ポテトグラタン ミネストローネ	パン 人参	775	32.6	3.1
		鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 しめじ パター 粉乳 牛乳 チーズ 油 薄力粉 塩 胡椒 パン粉			
		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			
18 (水)	牛乳 麦ご飯 大豆とじゃこのふりかけ 厚揚げのみそそばろに 小松菜のからし和え	米 大麦 油	746	33.7	2.3
		大豆 ちりめんじゃこ ごま 昆布 油 みりん 醤油 砂糖			
		生揚げ 鶏肉 蒟蒻 人参 玉ねぎ 牛蒡 生姜 かつおだし 油 片栗粉 みそ みりん 酒 醤油 砂糖			
		小松菜 人参 もやし 辛子 ごま油 醤油 砂糖 塩			
19 (木)	牛乳 ツナ昆布ご飯 いかのかりん揚げ 和風のりサラダ	米 大麦 ツナ こんぶ 生姜 みりん 酒 塩	725	29.5	2.4
		イカ 生姜 なたね油 片栗粉 酒 醤油 砂糖			
		大根 水菜 人参 のり ごま油 油 酢 醤油 塩 胡椒			
20 (金)	牛乳 五目あんかけ焼きそば 牛乳寒天ポンチ	中華麺 生姜 にんにく 豚肉 玉ねぎ 人参 筍 白菜 木耳 もやし 青梗菜 うずら卵 イカ ごま油 油 片栗粉 酢 酒 醤油 砂糖 塩 胡椒	768	31.6	2.7
		寒天 牛乳 ラム ワイン バイン缶 りんご缶 甘夏缶 砂糖			
21 (土)	牛乳 キムチチャーハン ワンタンスープ ぶどうゼリー	米 大麦 豚肉 ねぎ 大根 キムチ たら ごま油 酒 醤油 塩 胡椒	650	24.9	3.1
		ワンタン 豚肉 人参 もやし 筍 生姜 ねぎ たら ごま油 油 酒 醤油 塩 胡椒			
		ゼリー			
25 (水)	牛乳 ポークカレー 海藻サラダ	米 大麦 ワイン 豚肉 にんにく 生姜 じゃがいも 人参 玉ねぎ カレー粉 ガラムマサラ はちみつ 油 薄力粉 ケチャップ ソース 醤油 塩 胡椒	761	24.5	2.2
		海藻 大根 人参 胡瓜 玉ねぎ ごま ごま油 油 酢 醤油 砂糖 塩			
26 (木)	のむ ヨー グルト さわにわん	米 大麦 とり肉 玉ねぎ 蒟蒻 大根 唐辛子 なたね油 油 米粉 みりん 酒 醤油 砂糖 塩 胡椒 パン粉	762	33.8	2.7
		さばかつおだし 豚肉 干し椎茸 大根 人参 牛蒡 えのき 油 みりん 酒 醤油 塩			
27 (金)	牛乳 エビピラフ 豚肉とキャベツのスープ煮	米 大麦 にんにく 玉ねぎ マッシュルーム 人参 ウィンナー ワイン バセリ えび ワイン オリーブ油 油 醤油 塩 胡椒	658	29.8	2.4
		豚肉 ウィンナー 人参 玉ねぎ キャベツ セロリ ワイン じゃがいも 油 塩 胡椒			
30 (月)	牛乳 きのこほうれん草のス パゲティ ツナサラダ みかん	スパゲティ にんにく 唐辛子 えのき エリンギ しめじ マッシュルーム ウィンナー 鶏肉 ワイン ほうれん草 バタ 油 醤油 塩	636	27.9	2.4
		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			
		みかん			

※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	30.3	22.8	384	102	3.9	3.6	297	0.48	0.55	31	2.5	7.0
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。