

令和8年1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)
9 (金)	牛乳	麦ご飯	米 大麦 油	712	31.4	2.6
		カレーじゃこふりかけ	油 にんにく 玉ねぎ ちりめんじゃこ カレー粉 ターメリック 酒			
		肉じゃが	油 豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 蒟蒻 砂糖 みりん 酒 醤油			
		白菜の即席漬け	白菜 人参 胡瓜 塩 唐辛子 醤油 塩			
13 (火)	ジョア (セレクト)	鶏ねぎ丼	米 大麦 油 鶏肉 高野豆腐 片栗粉 ねぎ 赤ピーマン ピーマン なたね油 醤油 砂糖 みりん 酒 唐辛子	702	27.0	2.5
		さわにわん	さばかつおだし 油 豚肉 干し椎茸 大根 人参 牛蒡 えのき 酒 塩 醤油 みりん			
14 (水)	牛乳	五目ご飯	米 みりん ごま油 鶏肉 油揚げ しめじ 人参 大根 砂糖 塩 醤油 酒 小松菜	776	32.3	2.1
		さばの塩焼き	さば 塩			
		ブロッコリーのごまみそ和え	ブロッコリー 人参 えのき ごま みそ 砂糖 醤油 酒 ごま油			
15 (木)	牛乳	味噌ラーメン	中華麺 油 にんにく 生姜 ねぎ 豚肉 みそ 豆板醤 酒 人参 もやし ねぎ キャベツ コーン たら 醤油 胡椒	817	32.9	3.9
		ツナ餃子	ぎょうざの皮 ツナ 玉ねぎ キャベツ たら 生姜 にんにく 塩 胡椒 醤油 ごま油 おから なたね油 薄力粉			
		みかん	みかん			
16 (金)	のむ ヨー グルト	マーボー白菜丼	米 大麦 油 生姜 にんにく 豚肉 酒 豆板醤 ねぎ 干し椎茸 人参 白菜 砂糖 醤油 みそ みりん 甜面醬 片栗粉 たら ごま油 ラー油	711	32.5	2.8
		かき玉汁	さばかつおだし 豆腐 ほうれん草 ねぎ 酒 鶏肉 醤油 塩 片栗粉 鶏卵			
19 (月)	牛乳	麦ご飯	米 大麦 油	711	29.9	2.3
		豆腐チゲ	豆板醤 豚肉 人参 大根 キムチ もやし 塩 胡椒 醤油 甜面醬 コチュジャン 豆腐 ねぎ たら			
		春雨サラダ	春雨 もやし 人参 胡瓜 木耳 酢 醤油 砂糖 辛子 ごま油 ハム			
20 (火)	牛乳	鰯の照り焼き混ぜご飯	米 鰯 片栗粉 なたね油 みりん 砂糖 酒 生姜 醤油 ごま 小松菜	741	27.6	2.1
		けんちん汁	さばかつおだし ごま油 蒟蒻 人参 大根 油揚げ 里芋 ねぎ 豆腐 小松菜 酒 みりん 醤油 塩			
21 (水)	コーヒー 牛乳	キムタクご飯(長野)	米 ごま油 豚肉 ねぎ キムチ 大根 ごま	786	25.2	2.7
		ゼリーフライ(埼玉)	じゃがいも ねぎ 人参 油 おから 鶏卵 塩 胡椒 米粉 片栗粉 なたね油 ソース			
		五色和え	ほうれん草 人参 もやし しめじ コーン 砂糖 酢 醤油 ごま油 塩			
22 (木)	牛乳	ライス&ポークカレー	米 大麦 ワイン 豚肉 にんにく 生姜 じゃがいも 人参 玉ねぎ 油 薄力粉 カレー粉 ソース ケチャップ 醤油 塩 胡椒 はちみつ	752	25.2	2.4
		ナン&イエローカレー(タイ)	ナン 油 薄力粉 カレー粉 クミン ココナッツ にんにく 生姜 じゃがいも 玉ねぎ 鶏肉 赤ピーマン ナンプラー 醤油 塩 砂糖 チャツネ コリアンダー ガラムマサラ カルダモン レモングラス ヨーグルト クリーム			
		コーンサラダ	キャベツ 胡瓜 コーン 人参 酢 油 醤油 胡椒 塩 砂糖			
23 (金)	牛乳	スパゲティミートビーンズソース	スパゲティ 油 米粉 玉ねぎ にんにく 生姜 豚肉 鶏肉 大根 人参 トマトピューレ ケチャップ ソース 醤油 ワイン 塩 胡椒 鶏レバー 大豆	812	38.5	2.5
		コールスローサラダ	キャベツ 胡瓜 人参 塩 胡椒 酢 砂糖 油 ノンエッグマヨネーズ			
		手作りプリン	牛乳 鶏卵 砂糖 バニラエッセンス			
26 (月)	牛乳	きのこの炊き込みご飯	米 大麦 油 豚肉 干し椎茸 しめじ まいたけ たもぎ茸 人参 油揚げ 醤油 塩 みりん 酒 砂糖	778	25.8	2.3
		里芋コロッケ	里芋 油 鶏肉 玉ねぎ 塩 胡椒 酒 醤油 みりん 薄力粉 鶏卵 パン粉 なたね油 ソース			
		小松菜のからし和え	小松菜 人参 もやし 砂糖 醤油 ごま油 辛子 塩			
27 (火)	牛乳	スタミナ丼	米 大麦 油 生姜 にんにく 豚肉 生揚げ 人参 玉ねぎ たら もやし 豆板醤 コチュジャン 酒 醤油 みそ 砂糖 塩 ごま 片栗粉	758	34.4	2.7
		トックスープ(韓国)	鶏肉 酒 人参 ねぎ 小松菜 干し椎茸 トック 塩 胡椒 醤油			
		はちみつゆずゼリー	既製品(砂糖 はちみつ ゆず果汁)			
28 (水)	牛乳	麦ご飯	米 大麦 油	759	28.9	1.6
		カジキの酢豚風	高野豆腐 片栗粉 かじき角切り 生姜 塩 酒 片栗粉 なたね油 油 干し椎茸 人参 玉ねぎ 筍 砂糖 醤油 酢 ケチャップ ピーマン			
		ナムル	小松菜 もやし 人参 にんにく 醤油 塩 砂糖 酢 ごま油 ラー油 ごま			
29 (木)	牛乳	セルフハンバーガー	パン 油 玉ねぎ 豚肉 塩 胡椒 ナツメグ 豆腐 大根 パン粉 ケチャップ ソース ワイン キャベツ	782	33.4	3.3
		白菜のクリームスープ	油 ベーコン 鶏肉 玉ねぎ 人参 米粉 油 粉乳 牛乳 ワイン 塩 胡椒 白菜 クリーム			
		冬のデザート	既製品(砂糖 もち米粉 粉あめ 全粉乳 脱脂粉乳 片栗粉)			
30 (金)	牛乳	ハッシュドポーク	米 大麦 油 にんにく 豚肉 ひよこめめ パプリカ ワイン 玉ねぎ マッシュルーム 砂糖 塩 醤油 ソース ケチャップ トマトピューレ トマト 米粉	864	30.3	2.4
		チーズサラダ	チーズ キャベツ 胡瓜 人参 油 醤油 砂糖 酢 塩 胡椒			
		ヨーグルト	ヨーグルト			

※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	764	30.3	2.5	373	106	4.0	3.8	335	0.22	0.58	43	2.5	7.6
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訂の変更に調整しています。