

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		
		カレージャコふりかけ	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		
		肉じやが	油 豚肉 じやがいも 玉ねぎ 人参 茄苿 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		
		さわにわん	さばかつおだし 油 豚肉 干し椎茸 大根 人参 人夢えのき 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		
		さばの塩焼き	さば 塩		
		プロッコリーのごまみそ和え	プロッコリー 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 にら 醤油 胡椒 ごま油 昆布だし		
		ツナ餃子	ぎょうざの皮 ツナ 玉ねぎ キャベツ にら 生姜 にんにく 塩 胡椒 醤油 ごま油 おかから 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 甜面醤 片栗粉 にら ごま油 ラー油		
		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		
		豆腐チゲ	豆板醤 豚肉 人参 大根 キムチ もやし 塩 胡椒 醤油 甜面醤 コチュジャン 豆腐 ねぎ にら		
		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	鯛の照り焼き混ぜご飯	米 鯛片栗粉 なたね油 みりん 砂糖 酒 生姜 醤油 ごま 小松菜		
		けんちん汁	さばかつおだし ごま油 茄苿 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)	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		
		ゼリーフライ(埼玉)	じゃがいも ねぎ 人参 油 おかから 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		
		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 チヤソネ 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		
		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 葱 人参 油揚げ 醤油 塩 みりん 酒 砂糖		
		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 にら 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		
		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		
		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		
		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	ハッシュドボーグ	米 大麦 油 にんにく 豚肉 ひよこまめ バブリカ 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		
		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。

今月の平均値 学校給食摂取基準	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
	764	30.3	2.5	373	106	4.0	3.8	335	0.22	0.58	43	2.5	7.6
	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。