

5月 新座市立第二中学校学校給食献立表

日	曜	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)	
7	火	牛乳	鯿の照り焼き混ぜごはん	精白米 米粒麦 かつお でん粉 なたね油 みりん 三温糖 清酒 しょうが しょうゆ ごま	734	30.0	2.94
			さつま汁	鶏肉 にんじん ごぼう だいこん じゃがいも 豆腐 ねぎ こまつな 米サラダ油 みそ けずり節(かつお)			
8	水	牛乳	親子丼	精白米 米粒麦 鶏卵 でん粉 たまねぎ にんじん 鶏肉 干しいたけ 米サラダ油 三温糖 清酒 しょうゆ みりん 塩 こまつな	779	33.7	4.15
			豆腐のみそ汁	豆腐 油揚げ ねぎ こまつな みそ けずり節(かつお)			
9	木	牛乳	小魚のふりかけごはん	精白米 米粒麦 かつお節 ちりめんじゃこ 三温糖 しょうゆ みりん 塩 ごま	750	33.3	2.46
			和風おろしハンバーグ	豆腐 しょうゆ 鶏肉 豚肉 切干しだいこん たまねぎ 米サラダ油 パン粉(生) 鶏卵 塩 こしょう 穀物酢 なたね油 三温糖 だいこん			
			キャベツの即席漬	キャベツ にんじん きゅうり 塩 一味唐辛子 しょうゆ			
10	金	牛乳	鶏ごぼうごはん	精白米 米粒麦 鶏肉 ごぼう にんじん 糸昆布 米サラダ油 三温糖 しょうゆ 清酒 塩 こまつな	832	39.5	3.93
			魚のサイコロあげ	まぐろ しょうゆ 清酒 でん粉 なたね油 三温糖 ごま			
			かき玉汁	豆腐 ほうれんそう ねぎ 清酒 しょうゆ 塩 でん粉 鶏卵 けずり節(かつお)			
11	土	J-ヒー ミルク	スパゲティミートビーンズ	スパゲッティ 塩 米サラダ油 豚肉 大豆 たまねぎ にんじん 切干しだいこん しょうが にんにく チーズ トマトピューレ トマトケチャップ ウスターソース しょうゆ ぶどう酒 こしょう 薄力粉	882	36.1	4.01
			こまつなサラダ	こまつな きゅうり キャベツ 米サラダ油 穀物酢 三温糖 レモン 塩 こしょう しょうゆ ツナ			
13	月	牛乳	ひじきごはん	精白米 米粒麦 鶏肉 油揚げ 芽ひじき にんじん 切干しだいこん 三温糖 しょうゆ 大豆 糸こんにゃく	847	34.9	4.39
			白身魚のオニオンソース	メルルーサ 塩 こしょう でん粉 薄力粉 たまねぎ なたね油 穀物酢 三温糖 しょうゆ 洋からし 米サラダ油			
			からしあえ	もやし こまつな にんじん しょうゆ ごま油 洋からし 三温糖 竹輪(卵白不使用)			
14	火	牛乳	鶏そぼろ丼	精白米 米粒麦 しょうが にんじん 米サラダ油 鶏肉 清酒 三温糖 みりん しょうゆ 鶏卵 ごま	783	35.5	2.93
			じゃがいものみそ汁	じゃがいも 油揚げ ねぎ こまつな みそ けずり節(かつお)			
15	水	牛乳	はちみつパン	小麦粉 はちみつ 砂糖 脱脂粉乳 塩	867	28.9	3.51
			ポテトのチーズソース	じゃがいも なたね油 レバー入りウインナー チーズ 米サラダ油 バター 薄力粉 牛乳 クリーム 塩 こしょう パセリ			
			野菜スープ	じゃがいも 鶏肉 キャベツ にんじん ほうれんそう たまねぎ 塩 こしょう しょうゆ 鳥がら			
16	木	牛乳	キムチチャーハン	精白米 米粒麦 なたね油 ごま油 ねぎ 豚肉 塩 こしょう 清酒 キムチ(白菜 大根 とうがらし にんにく にんじん しょうが 昆布) しょうゆ トウバンジャン	912	31.7	4.31
			クリスピーフィッシュ	かじきまぐろ 塩 こしょう 薄力粉 鶏卵 とうもろこし コーンフレーク なたねサラダ油 トマトケチャップ			
			コーンサラダ	ホールコーン キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ 米サラダ油 塩 こしょう 穀物酢 ぶどう酒 三温糖			
20	月	牛乳	五目ごはん	精白米 米粒麦 鶏肉 油揚げ 干しいたけ にんじん 切干しだいこん こまつな 三温糖 しょうゆ 米サラダ油 塩	792	32.4	3.12
			あじの磯フライ	あじ 塩 こしょう 薄力粉 鶏卵 ごま 青のりパン粉 なたね油 ソース			
			こまつなのごまあえ	こまつな もやし にんじん しょうゆ 清酒 三温糖 ごま			

\*裏面もあります

21	火	牛乳	塩ラーメン	蒸し中華めん 豚肉 にんじん もやし キャベツ わかめ ホールコーン しょうが にんにく 米サラダ油 塩 こしょう しょうゆ 清酒 ごま油 バター 鳥がら 豚骨	758	27.8	4.42
			野菜餃子	ぎょうざの皮 豚肉 たまねぎ キャベツ にら しょうが にんにく 塩 こしょう しょうゆ ごま油 でん粉 なたね油 薄力粉			
22	水	牛乳	カレーライス	精白米 米粒麦 豚肉 ぶどう酒 にんにく しょうが じゃがいも にんじん たまねぎ トマトケチャップ 塩 ウスターソース しょうゆ 薄力粉 米サラダ油 バター カレー粉 こしょう オールスパイス 鳥がら	888	30.5	2.99
			コールスローサラダ	キャベツ きゅうり にんじん 塩 こしょう 穀物酢 三温糖 米サラダ油 たまねぎ マヨネーズ			
23	木	牛乳	照り焼きチキンサンド	子供パン(小麦粉 砂糖 脱脂粉乳 塩) 鶏肉 清酒 でん粉 なたね油 しょうゆ 三温糖 みりん	760	34.7	2.95
			ポトフ	豚肉 レバー入りウインナー じゃがいも にんじん 塩 たまねぎ キャベツ セロリー こまつな 米サラダ油 こしょう ぶどう酒 鳥がら しょうゆ			
24	金	牛乳	わかめとじゃこのご飯	精白米 米粒麦 わかめ ちりめんじゃこ ごま	743	27.8	2.96
			肉じゃが	じゃがいも 豚肉 たまねぎ にんじん しらたき ほうれんそう 清酒 三温糖 みりん しょうゆ けずり節(かつお)			
			キャベツのおかかあえ	にんじん こまつな キャベツ しょうゆ みりん かつお節 ごま			
27	月	牛乳	ペペロンチーノ	スパゲッティ 塩 レバー入りウインナー にんにく とうがらし たまねぎ 米サラダ油 ぶどう酒 塩 こしょう しょうゆ こまつな のり	705	24.3	4.60
			コーンポタージュ	たまねぎ コーンペースト ホールコーン バター 薄力粉 牛乳 塩 こしょう 米サラダ油 パセリ 鳥がら			
28	火	牛乳	中華丼	精白米 米粒麦 豚肉 たまねぎ 切干しだいこん 塩 にんじん 干しいたけ キャベツ こまつな もやし うすら卵 にんにく しょうが 三温糖 しょうゆ 清酒 こしょう ごま油 オイルソース でん粉 米サラダ油 鳥がら	733	24.7	2.90
			フルーツヨーグルト	黄桃 パイン缶 ヨーグルト			
29	水	牛乳	豚キムチ焼きそば	蒸し中華めん ごま油 米サラダ油 豚肉 清酒米サラダ油 塩 こしょう キムチ(白菜 大根 とうがらし にんにく にんじん しょうが 昆布) ごま コチュジャン 三温糖 しょうゆ 清酒 にんじん もやし 米サラダ油 にら	778	30.7	5.10
			中華風コーンスープ	にんじん 豚肉 鶏卵 たまねぎ ホールコーン わかめ コーンペースト ほうれんそう 塩 でん粉 ごま油 鳥がら			
30	木	牛乳	こぎつねずし	精白米 米粒麦 穀物酢 三温糖 塩 油揚げ にんじん 鶏肉 みりん 清酒 しょうゆ ごま のり	749	24.3	3.65
			貝だくさんみそ汁	たまねぎ じゃがいも にんじん えのきたけ キャベツ ほうれんそう みそ けずり節(かつお)			
			オレンジゼリー	みかんジュース ぶどう酒 粉寒天 上白糖			
31	金	牛乳	ファイバードライカレー	精白米 米粒麦 塩 カレー粉 バター 豚肉 たまねぎ にんじん ごぼう 切干しだいこん にんにく しょうが 米サラダ油 こしょう オールスパイス ぶどう酒 三温糖 しょうゆ ウスターソース トマトケチャップ 米サラダ油 薄力粉 カレー粉	882	34.3	4.23
			わかめのサラダ	わかめ キャベツ ホールコーン しょうゆ 三温糖 穀物酢 ごま油 塩 たまねぎ ごま			
平均					799	31.3	3.66

\*都合により材料や献立を変更する場合があります。あらかじめご了承ください。

**地産地消の推奨**

○ 埼玉県産の食材  
牛乳・米・パン・味噌・しょうゆ

○ 新座市産の食材  
にんじん・キャベツ・こまつな  
長ネギ・ごぼう・たまねぎ

