

6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)	
3	月	牛乳	マーボー丼	精白米 麦 木綿豆腐 豚肉 にんじん 切干しだいこん ねぎ 干しいたけ にら しょうが にんにく みそ 三温糖 食塩 しょうゆ ラー油 トウバンジャン ごま油 なたね油 清酒 でん粉	801	33.5	3.48
			パリパリサラダ	ワンタンの皮 なたね油 キャベツ きゅうり にんじん わかめ なたね油 ごま油 穀物酢 しょうゆ 食塩 こしょう たまねぎ			
4	火	牛乳	カムカムライス	精白米 麦 鶏肉 油揚げ 芽ひじき 切干しだいこん にんじん 大豆 みりん しょうゆ 清酒 白ごま なたね油 さやえんどう	761	31.3	3.04
			豆あじの南蛮風	豆あじ でん粉 なたね油 しょうゆ 三温糖 穀物酢 みりん 一味唐辛子 ねぎ			
			きゅうりのごまあえ	きゅうり にんじん しょうゆ 清酒 三温糖 ごま			
5	水	牛乳	もやしそば	蒸し中華めん 豚肉 にんじん もやし ホールコーン 切干しだいこん こまつな ねぎ しょうが にんにく 食塩 こしょう しょうゆ なたね油 ごま油 鳥がら 豚骨	902	35.0	4.71
			ツナカレー餃子	ぎょうざの皮 ツナ たまねぎ チーズ マヨネーズ 食塩 こしょう カレー粉 なたね油 薄力粉			
6	木	牛乳	はちみつパン	小麦粉 はちみつ 砂糖 脱脂粉乳 塩	840	31.5	4.10
			豆乳入りホワイトシチュー	鳥がら なたね油 鶏肉 たまねぎ にんじん じゃがいも マッシュルーム 食塩 こしょう ぶどう酒 米サラダ油 バター 薄力粉 牛乳 豆乳 白花豆ペースト シュレットチーズ クリーム			
			ツナサラダ	ツナ キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ なたね油 穀物酢 食塩 しょうゆ ぶどう酒			
7	金	牛乳	スタミナ丼	精白米 麦 豚肉 にんじん たまねぎ こまつな ごま しょうが にんにく なたね油 トウバンジャン てんめんジャン 清酒 しょうゆ 三温糖 食塩 でん粉	839	35.7	3.12
			キャベツのおかか和え	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			
			ももヨーグルト	黄桃缶 ヨーグルト			
10	月	牛乳	ひじきご飯	精白米 麦 鶏肉 油揚げ 芽ひじき 切干しだいこん にんじん 三温糖 しょうゆ だいず 糸こんにゃく	760	29.1	3.16
			ほっけのから揚げ	ほっけ でん粉 なたね油			
			ごまみそあえ	こまつな もやし にんじん しょうゆ 清酒 三温糖 ごま			
11	火	牛乳	辛口カレーパン	子供パン にんじん たまねぎ 切干しだいこん 豚肉 食塩 パン粉 こしょう カレー粉 中濃ソース ウスターソース なたね油 鶏卵 薄力粉	823	32.8	2.79
			ポトフ	豚肉 レバー入りウインナー じゃがいも にんじん たまねぎ キャベツ セロリー こまつな なたね油 食塩 こしょう ぶどう酒 しょうゆ 鳥がら			
12	水	牛乳	ソーセージピラフ	精白米 麦 レバー入りウインナー たまねぎ セロリー にんじん ホールコーン こまつな 食塩 こしょう しょうゆ ぶどう酒 なたね油 バター	731	29.4	3.58
			若鶏のフルーツソース	鶏肉 食塩 こしょう パイン缶 りんごジュース しょうゆ トマトケチャップ みりん 三温糖 ぶどう酒			
			マスタードサラダ	キャベツ もやし 芽ひじき ごぼう 穀物酢 米サラダ油 食塩 粒入りマスタード こしょう 三温糖			
13	木	牛乳	けんちんうどん	地粉うどん 豚肉 だいこん にんじん ごぼう こんにゃく こまつな ねぎ 清酒 みりん しょうゆ 食塩 けずり節(かつお)	802	25.6	3.76
			みそポテト	じゃがいも 薄力粉 でん粉 なたね油 清酒 みりん 三温糖 西京みそ			
			ヨーグルト	ヨーグルト(脱脂粉乳 砂糖 ゼラチン 寒天等)			

\*裏面もあります

14	金	牛乳	みそカツ丼	精白米 麦 鶏肉 食塩 こしょう 清酒 薄力粉 鶏卵 パン粉 なたね油 キャベツ ごま油 にんにく 三温糖 みそ しょうゆ ごま	836	32.0	4.19
			のっぺい汁	じゃがいも だいこん にんじん ごぼう ねぎ こまつな こんにゃく 焼き竹輪(卵白不使用) しょうゆ 食塩 でん粉 けずり節(かつお)			
19	水	牛乳	五目チャーハン	精白米 麦 ごま油 なたね油 しょうが にんにく 豚肉 清酒 食塩 こしょう しょうゆ にんじん にら 干しいたけ キャベツ ねぎ	794	28.0	3.72
			ワントンスープ	ワントンの皮 豚肉 ほうれんそう ねぎ にんじん うずら卵 食塩 こしょう しょうゆ 鶏がら			
			フルーツヨーグルト	黄桃缶 パイン缶 甘夏缶 ヨーグルト			
20	木	牛乳	おかかふりかけご飯	精白米 麦 かつお節 ちりめんじゃこ 三温糖 しょうゆ みりん 食塩 ごま 青のり	748	31.0	2.19
			鶏肉のごまみそあえ	鶏肉 食塩 清酒 でん粉 なたね油 みそ 三温糖 みりん ごま			
			キャベツの即席漬	キャベツ にんじん きゅうり 食塩 一味唐辛子 しょうゆ			
21	金	牛乳	とんこつラーメン	蒸し中華めん 鶏肉 ぶなしめじ にんじん キャベツ 切干しだいこん もやし ねぎ こまつな しょうが にんにく なたね油 清酒 しょうゆ 食塩 こしょう 牛乳 バター ごま 豚骨 鳥がら	789	35.6	4.84
			とうもろこし	とうもろこし			
24	月	牛乳	わかめごはん	精白米 麦 炊き込みわかめ ごま	824	41.3	3.49
			かつおと大豆のオーロラソース	かつお しょうが 大豆 でん粉 なたね油 しょうゆ トマトケチャップ ウスターソース 三温糖 清酒 みりん マヨネーズ こまつな			
			豚汁	こんにゃく じゃがいも にんじん ごぼう だいこん 豚肉 豆腐 ねぎ みそ しょうが けずり節(かつお)			
25	火	牛乳	鶏そぼろ丼	精白米 麦 しょうが にんじん なたね油 鶏肉 清酒 三温糖 みりん しょうゆ 食塩 鶏卵 なたね油 ごま	835	35.0	2.93
			だいこんのみそ汁	だいこん 生揚げ ねぎ こまつな みそ けずり節(かつお)			
			フルーツポンチ	ナタデココ 黄桃缶 パイン缶			
26	水	牛乳	スパゲティミートソース	スパゲッティ なたね油 豚肉 たまねぎ にんじん 切干しだいこん しょうが にんにく 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 食塩 こしょう 薄力粉 なたね油 シュレットチーズ	900	35.9	4.05
			ファイバーサラダ	えだまめ にんじん きゅうり ごぼう なたね油 ごま キャベツ 穀物酢 食塩 こしょう 三温糖 たまねぎ マヨネーズ			
27	木	牛乳	きんぴらご飯	精白米 麦 なたね油 鶏肉 ごぼう にんじん 油揚げ 三温糖 清酒 みりん しょうゆ	813	32.7	2.87
			鶏のからあげ	鶏肉 しょうが にんにく しょうゆ でん粉 なたね油			
			キャベツのごまあえ	キャベツ こまつな にんじん しょうゆ 清酒 三温糖 ごま			
28	金	牛乳	カレーライス	精白米 麦 鳥がら 豚肉 ぶどう酒 なたね油 にんにく しょうが じゃがいも にんじん たまねぎ バター 薄力粉 カレー粉 アップルソース 中濃ソース しょうゆ ウスターソース トマトケチャップ ターメリック ガラムマサラ 食塩 こしょう クリーム	857	28.3	3.15
			コールスローサラダ	キャベツ きゅうり にんじん 食塩 こしょう 穀物酢 三温糖 なたね油 たまねぎ マヨネーズ			
平均					814	32.4	3.51

\*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  
たまねぎ・こまつな・にんじん  
ほうれんそう・とうもろこし

