

7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)
1	月	牛乳	レタスチャーハン	729	25.7	4.17
			わんたんスープ			
			オレンジゼリー			
2	火	牛乳	鶏肉のおろし丼	831	28.8	3.17
			塩だれキャベツ			
			ももヨーグルト			
3	水	牛乳	ひじきふりかけご飯	789	22.7	1.92
			じゃがいものあんかけ			
			ファイバーサラダ			
4	木	牛乳	にんじんうどん	818	28.8	3.16
			夏野菜のかきあげ			
5	金	牛乳	さんまの蒲焼丼	780	26.5	3.84
			七タ汁			
			キャベツの即席漬			
8	月	牛乳	中華丼	739	27.0	2.70
			杏仁豆腐			
9	火	牛乳	スパゲティミートソース	837	37.6	4.86
			じゃこ豆サラダ			
10	水	牛乳	四川丼	721	31.0	3.56
			春雨サラダ			
11	木	牛乳	きなこあげパン	835	32.9	6.70
			肉団子のキムチスープ			
			グレープゼリー			

\*裏面もあります

12	金	牛乳	チキンピラフ	精白米 米粒麦 鶏肉 ベーコン たまねぎ セロリー にんじん 食塩 こしょう しょうゆ ぶどう酒なたね油	800	29.5	3.69
			白身魚のオニオンソース	メルルーサ 食塩 こしょう ぶどう酒 でん粉 薄力粉 なたね油 たまねぎ 穀物酢 三温糖 食塩 しょうゆ 洋からし			
			こまつなサラダ	こまつな きゅうり キャベツなたね油 穀物酢 三温糖 レモン 食塩 こしょう しょうゆ			
16	火	牛乳	夏野菜のドライカレー	精白米 米粒麦 食塩 カレー粉 バター 豚肉 鶏肉 たまねぎ にんじん 切干しだいこん 西洋かぼちゃ なす にんにく しょうが 青ピーマン ホールコーン こしょう オールスパイス ぶどう酒 しょうゆ ウスターソース トマトケチャップなたね油 薄力粉なたね油	883	33.7	3.56
			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 マヨネーズ			
17	水	ヨーヨー牛乳	ジャージャーめん	蒸し中華めん(小麦粉 塩 かんすい) しょうが にんにく ねぎ 豚肉 清酒 みそ 八丁みそ しょうゆ もやし トウバンジャンなたね油 切干しだいこん にんじん 干ししいたけ でん粉 ラー油 ごま油	760	32.1	3.88
			きゅうりとわかめのサラダ	カットわかめ キャベツ きゅうり しょうゆ 三温糖 穀物酢 ごま油 食塩 白ごま			
平均					794	29.7	3.77

\*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・キャベツ  
じゃがいも・こまつな

