

8月9月の献立表

新座市立第二中学校

日付	こ ん だ て	お も な 食 品				E値* (kcal) ﾀﾊﾞｸ質 (g)
		血や肉や骨をつくる	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる	そのほか	
8月						
30 (火)	サラダうどん ちくわのゴマ揚げ サイダーゼリーポンチ 牛乳	とり肉 ちくわ 鶏卵 青のり アガー 牛乳	冷凍うどん なたね油 ごま 上白糖	ねぎ きゅうり もやし に んじん みかん缶 甘夏缶 パイン缶 黄桃缶	塩 ｲｽﾀｰｰｽ mirin サイダー ぶどう酒	798 31.2
31 (水)	キムチチャーハン ワンタンスープ おいしいCaヨーグルト 牛乳	とり肉 ぶた肉 ヨー グルト 牛乳	米 むぎ サラダ油 ごま油 ウェーブワン タン	切干し大根 ねぎ キムチ にら しょうが にんにく にんじん もやし	塩 こしょう 酒 しょうゆ トウバン ジャン	801 31.3
9月						
1 (木)	ひじきご飯 あじの磯フライ おかか和え 牛乳	ひじき とり肉 あぶら あげ あじ 鶏卵 青の り かつおぶし 牛乳	米 むぎ 上白糖 薄 力粉 ごま パン粉 なたね油 ごま油	にんじん もやし こまつな	酒 mirin しょうゆ 塩 こしょう ソース	805 33.5
2 (金)	ミートビーンズスパゲティ チーズサラダ 牛乳	ぶた肉 とりレバー チーズ だいず 牛乳	スパゲティ なたね油 薄力粉 上白糖 ごま	たまねぎ にんじん しょう が にんにく キャベツ きゅうり	ぶどう酒 ケチャッ プ・トビューレ ウス ター 塩 こしょう しょうゆ 酢	842 37.2
5 (月)	カリカリ梅とじゃこのご飯 鶏の照り煮 磯の香和え 牛乳	ちりめんじゃこ とり 肉 のり 牛乳	米 むぎ ごま でん 粉 薄力粉 なたね油 上白糖	うめ しょうが こまつな えのきたけ もやし	酒 しょうゆ mirin	763 30
6 (火)	冷やしきつねうどん かぼちゃの春巻き 牛乳	あぶらあげ なんと チーズ とり肉 牛乳	冷凍うどん バター なたね油	干しいたけ ねぎ こまつ な かぼちゃ かぼちゃ と うもろこし	mirin しょうゆ 酒 塩 こしょう	822 33.7
7 (水)	麦ご飯 鶏肉となすのチリソース かぶときゅうりのピリ辛和え ピーチゼリー 牛乳	とり肉 牛乳	米 むぎ でん粉 な たね油 上白糖 ごま 油 白桃ゼリー	なす 筍 しょうが にんに く ねぎ かぶ きゅうり 人参	塩 こしょう ぶどう 酒 ケチャップ チリ ソース トウバンジャ ン 醤油 酢 ラー油	869 23.4
☆☆☆☆☆体育祭応援献立(体育祭予行練習日)☆☆☆☆☆						
8 (木)	プルコギ丼 小松菜サラダ 色アピゼリー 牛乳	ぶた肉 ハム 牛乳 寒天	米 むぎ サラダ油 上白糖 でん粉 ごま 油 ごま カルピス	玉葱 人参 もやし にら しょうが にんにく 小松菜 とうもろこし キャベツ レ モン汁 パイン缶	酒 mirin 醤油 ｲｽﾀｰ コチュジャン 酢 塩 こ しょう 辛子 サイダー ぶどう酒	864 31.6
9 (金)	カレーライス わかめサラダ 牛乳	ぶた肉 わかめ 牛乳	米 むぎ サラダ油 じゃがいも 薄力粉 バ ター はちみつ ごま油 上白糖	しょうが にんにく たまね ぎ にんじん きゅうり ス イートコーン キャベツ	ぶどう酒 カレー粉 ウスター 醤油 ケ チャップ 塩 こしょ う ガラムマサラ 酢	831 27.1
13 (火)	鶏ねぎ丼 キャベツの即席漬け 牛乳	とり肉 牛乳	米 むぎ でん粉 な たね油 上白糖	ねぎ たまねぎ 青ピーマン 赤ピーマン こんにゃく キャベツ きゅうり にんじ ん	しょうゆ mirin 酒 唐辛子 塩	799 31
14 (水)	ほうれん草とﾊﾞｰﾝｼﾞの和風ﾊﾟﾞﾞﾞ ｶｶｶﾗｶ Feヨーグルト 牛乳	ベーコン のり Fe ヨーグルト 牛乳	スパゲティ なたね油 じゃがいも	とうがらし にんにく 玉葱 エリンギ ぶなしめじ ほうれん草 キャベツ フロッコリー にんじ ん コーン	mirin 塩 しょうゆ 酢 こしょう 辛子 チリパウダー	753 29.6
☆☆☆☆☆お月見献立☆☆☆☆☆						
15 (木)	麦ご飯 さんまの蒲焼き ほうれん草のおひたし みたらし団子 牛乳	さんま 牛乳	米 むぎ でん粉 な たね油 上白糖 白玉 もち	しょうが ほうれんそう も やし えのきたけ	酒 しょうゆ mirin	892 26.2
16 (金)	五目おこわ ししゃもフライ 野菜の香り and え 牛乳	とり肉 ほたて水煮 ししゃも 鶏卵 牛乳	米 もち米 なたね油 薄力粉 パン粉 上白 ごま油	にんじん たけのこ しらた き 干しいたけ きゅうり キャベツ みょうが	mirin 酒 ソース中 濃 塩 しょうゆ 酢	862 32
20 (火)	チキンライス ポテトコロッケ ほうれん草のソテー 牛乳	とり肉 ぶた肉 鶏卵 牛乳	米 むぎ バター じゃがいも 薄力粉 パン粉 なたね油	たまねぎ にんじん マッ シュルーム パセリ とうも ろこし ほうれん草 コーン にんにく	塩 ぶどう酒 ケ チャップ・ピューレ ソース中濃 醤油 こ しょう	889 29.5
21 (水)	さきたまライスボール ポテトのチーズソース 野菜スープ 牛乳	ハム チーズ 牛乳 クリーム とり肉 牛 乳	ライスボール じゃが いも なたね油 バタ ー 薄力粉 上白糖	パセリ たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし	こしょう 塩 清酒 しょうゆ	867 33.2
23 (金)	麦ご飯 麻婆豆腐 イカの香味サラダ 牛乳	ぶた肉 とうふ イカ 牛乳	米 むぎ 上白糖 で ん粉 ごま油 なたね 油	しょうが にんにく 干しし いたけ ねぎ にんじん に ら キャベツ きゅうり コーン	トウバンジャン 酒 醤油 てんめんジャン ラー油 塩 こしょう カレー粉 酢 mirin	843 36.7
26 (月)	豚肉ときのこの和風スパゲッティ チキンサラダ Feグレーゼリー 牛乳	ぶた肉 のり とり肉 牛乳	スパゲティ 上白糖 バター ごま油 なた ね油 グレーゼリー	にんにく たまねぎ しいた け ぶなしめじ エリンギ しょうが キャベツ きゅう り にんじん	唐辛子 ぶどう酒 塩 しょうゆ 酒 こしょ う 酢	717 35.1
27 (火)	ゆかりご飯 和風ハンバーグ ほうれん草の胡麻和え 牛乳	ぶた肉 とり肉 とう ふ 鶏卵 牛乳	米 むぎ サラダ油 パン粉 上白糖 でん 粉 ごま油 ごま	ゆかり たまねぎ 切干し大 根 だいこん ねぎ ほうれ んそう もやし 人参	塩 こしょう しょう ゆ mirin	769 33.1
28 (水)	金平ご飯 鯖の味噌煮 辛子和え 牛乳	あぶらあげ さば ち くわ 牛乳	米 むぎ サラダ油 ごま油 上白糖 ごま でん粉	ごぼう にんじん しらたき しょうが ねぎ もやし こ まつな	酒 mirin しょうゆ 酢 みそ 辛子	868 32.5
29 (木)	ハッシュドポーク コーンサラダ 牛乳	ぶた肉 牛乳	米 むぎ バター サ ラダ油 薄力粉 上白 糖	パセリ たまねぎ にんにく マッシュルーム トマトジュ ース キャベツ きゅうり 人参 とうもろこし	塩 こしょう パブリ カ ぶどう酒 ソース 中濃 ケチャップ・ ピューレ 酢 醤油	817 28.2
30 (金)	担々麺 野菜餃子 麦茶	ぶた肉 とり肉	蒸し中華めん 上白糖 ラー油 でん粉 ぎょ うざの皮 ごま油 な たね油 薄力粉	にんじん たけのこ 干しし いたけ ねぎ チンゲンサイ たまねぎ キャベツ にら しょうが にんにく	トウバンジャン 酒 しょうゆ てんめん ジャン 酢 芝麻醤 ラー油 塩 こしょう	746 25.4

●献立は変更することがあります。
●9月12日(月)に給食費・副教材費の引き落としがあります。(8・9月分で4,700円+副教材費)ご協力よろしくお願ひいたしま
+