



# 8・9月の献立表

新座市立第二中学校

日付	飲み物	こんだて	おもな食品	1人分 - (kcal) ｸﾞﾗﾌﾞﾙ質 (g)
30 (木)	牛乳	カレーライス チーズサラダ	米 麦 豚肉 玉葱 じゃがいも にんにく しょうが 小麦粉 サラダ油 カレー粉 ウスターソース 醤油 はちみつ ケチャップ ガラムマサラ 塩 こしょう 赤ワイン 生クリーム 鶏がら チーズ キャベツ 人参 きゅうり サラダ油 醤油 砂糖 酢 塩 こしょう ごま	842 25.5
31 (金)	牛乳	冷やし五目うどん いかの天ぷら 黒糖寒フルーツミックス	うどん 油揚げ なたと 小松菜 長ねぎ 干しいたけ 砂糖 みりん 酒 醤油 けずり節(鯖・かつお) だし昆布 いか 小麦粉 鶏卵 サラダ油 寒天 黒糖 みかん缶 甘夏缶 パイン缶 ナタデココ 白ワイン	764 35.4
3 (月)	牛乳	キムチチャーハン ワンタンスープ ソファール(プレーン)	米 麦 鶏肉 キムチ 切干大根 長ねぎ たら 豆板醤 醤油 酒 塩 こしょう ごま油 サラダ油 豚肉 ワンタン 人参 もやし 長ねぎ にんにく しょうが 酒 醤油 塩 こしょう ごま油 サラダ油 鶏がら ソファール(脱脂粉乳 クリーム ぶどう糖果糖液糖 砂糖 全粉乳 ゼラチン 寒天 香料)	748 29.7
4 (火)	牛乳	スパゲティペペロンチーノ チキンサラダ ヨーグルトフルーツ	スパゲティ ウィンナー 玉葱 キャベツ 青・赤ピーマン にんにく とうがらし 塩 こしょう 醤油 パセリ サラダ油 オリーブ油 鶏肉 キャベツ きゅうり 人参 玉葱 塩 こしょう サラダ油 酢 ごま油 白ワイン ヨーグルト 黄桃缶 りんご缶 みかん缶	705 29.8
5 (水)	牛乳	マーボー丼 中華サラダ	米 麦 豚肉 豆腐 長ねぎ たら 人参 干しいたけ しょうが にんにく 豆板醤 甜麺醤 片栗粉 ごま油 サラダ油 酒 醤油 鶏がら ハム もやし 人参 きゅうり コーン 春雨 酢 ごま油 サラダ油 塩 こしょう 砂糖 一味唐辛子	796 30.2
6 (木)	牛乳	麦ご飯 小魚のふりかけ チキンカツ おろしソース 辛子和え	米 麦 かつお節 ちりめんじゃこ 砂糖 醤油 ごま 鶏肉 小麦粉 鶏卵 パン粉 塩 こしょう 酒 サラダ油 かまぼこ もやし 小松菜 人参 醤油 ごま油 砂糖 辛子	741 36.8
7 (金)	牛乳	ピタパンサンド じゃがいもとキャベツのスープ	ピタパン(小麦粉 砂糖 塩 イースト 乳化剤) 鶏肉 しょうが 醤油 砂糖 みりん 片栗粉 サラダ油 白ワイン キャベツ 人参 きゅうり 塩 こしょう 酢 ウィンナー じゃがいも キャベツ 玉葱 人参 セロリー 白ワイン 塩 こしょう 醤油 鳥がら	716 35.7
10 (月)	牛乳	夏野菜のドライカレー こんにやくサラダ	米 麦 豚肉 鶏肉 玉葱 人参 かぼちゃ なす ピーマン にんにく しょうが 小麦粉 サラダ油 カレー粉 ウスターソース 醤油 オールスパイス 塩 こしょう 赤ワイン こんにやく 枝豆 キャベツ きゅうり 人参 サラダ油 砂糖 酢 醤油 塩 こしょう	816 32.0
11 (火)	牛乳	焼肉ガーリックピラフ シエルマカロニのサラダ グレープゼリー	米 麦 豚肉 にんにく 玉葱 人参 バター 塩 こしょう 醤油 サラダ油 醤油 シエルマカロニ チーズ きゅうり 人参 キャベツ 塩 こしょう サラダ油 蜂蜜 マスタード Feグレープゼリー(ぶどう果汁 砂糖 ぶどう糖果糖液糖 水溶性食物繊維 ワイン VC ゲル化剤 酸味料 乳酸Ca クエン酸)	831 22.5
12 (水)	牛乳	鶏ねぎ丼 豚汁	米 麦 鶏肉 長ねぎ 玉葱 青・赤ピーマン 糸こんにやく 醤油 砂糖 みりん 酒 一味唐辛子 酒 サラダ油 片栗粉 豚肉 里芋 人参 豆腐 長ねぎ ごぼう 白こんにやく だし昆布 煮干し サラダ油 みそ	872 37.1
13 (木)	牛乳	冷やしきつねうどん (人参うどん入り) 大学芋	人参うどん うどん 油揚げ なたと 干しいたけ 長ねぎ 醤油 みりん 砂糖 酒 けずり節 だし昆布 さつまいも サラダ油 砂糖 醤油 酒 酢 水あめ はちみつ ごま	889 26.8
14 (金)	牛乳	ひじきご飯 あじの磯フライ おかか和え	米 麦 鶏肉 油揚げ 人参 ひじき 醤油 酒 砂糖 みりん 鱈 鶏卵 小麦粉 ごま 青のり パン粉 サラダ油 中濃ソース 塩 こしょう かまぼこ もやし 小松菜 人参 醤油 ごま油 みりん 塩 かつお節	758 32.3
19 (水)	牛乳	カリカリ梅とじゃこのご飯 肉じゃが キャベツの即席漬	米 麦 カリカリ梅 ちりめんじゃこ ごま サラダ油 豚肉 じゃがいも 糸こんにやく 玉葱 人参 酒 砂糖 みりん 醤油 キャベツ きゅうり 人参 塩 一味唐辛子 醤油	782 29.8
20 (木)	牛乳	きな粉揚げパン 豆腐入り肉団子スープ	米粉パン(米粉 小麦粉 砂糖 小麦たんぱく ショートニング イースト 脱脂粉乳 塩 VC) サラダ油 きな粉 砂糖 塩 鶏肉 豚肉 豆腐 鶏卵 切干大根 塩 こしょう しょうが 酒 片栗粉 干しいたけ 人参 玉葱 キャベツ 春雨 酒 塩 しょうが ごま油	753 36.8
☆☆☆☆お月見献立☆☆☆☆				
21 (金)	牛乳	麦ご飯 さんまの蒲焼き 磯和え みたらし団子	米 麦 さんま しょうが 酒 片栗粉 サラダ油 砂糖 醤油 みりん ほうれん草 もやし えのき 酒 醤油 みりん 刻みのり 白玉もち 砂糖 醤油 片栗粉	857 24.1
25 (火)	牛乳	ミートビーンズスパゲティ コーンサラダ	スパゲティ 豚肉 鶏肉 鶏レバー 大豆 チーズ 玉葱 人参 しょうが にんにく 赤ワイン ケチャップ トマトピューレ ウスターソース 醤油 塩 こしょう 小麦粉 サラダ油 コーン キャベツ もやし 人参 サラダ油 醤油 砂糖 酢 塩 白ワイン	772 33.2
26 (水)	牛乳	海老ピラフ 蒸し鶏のクリームソース 小松菜サラダ	米 麦 えび 玉葱 人参 ピーマン セロリー バター 塩 こしょう 醤油 白ワイン パセリ 鶏肉 チーズ 生クリーム 牛乳 バター 小麦粉 サラダ油 エリンギ しめじ 塩 こしょう 白ワイン パプリカ ハム 小松菜 コーン キャベツ 人参 サラダ油 酢 砂糖 レモン果汁 塩 こしょう 辛子 醤油	790 39.4
27 (木)	牛乳	五目あんかけ焼きそば アップルゼリー	蒸し中華麺(小麦粉 食塩 かんすい) 豚肉 えび イカ うずら卵 たけのこ もやし はくさい 青梗菜 しょうが にんにく 酒 砂糖 塩 醤油 酢 片栗粉 サラダ油 ごま油 りんごゼリー アガー りんご缶 みかん缶 砂糖	879 38.2
28 (水)	牛乳	きのこの炊込みご飯 豆腐のハンバーグ ほうれん草のおひたし	米 麦 しめじ まいたけ 干しいたけ 人参 油揚げ 醤油 酒 砂糖 塩 三つ葉 鶏肉 鶏卵 豆腐 牛乳 パン粉 ひじき 玉葱 ナツメグ 塩 こしょう サラダ油 ほうれん草 もやし えのき 酒 醤油 みりん	776 30.6

●献立は変更する場合があります。

●給食費・副教材費の引き落としが9月10日(月)にあります。ご協力お願いいたします。