

令和7年度 2月 新座市立第五中学校 学校給食献立表

日	曜	献立名	主な食品	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)
2	月	 マーボー丼	米、麦、豆腐、豚、長ねぎ、にら、人参、干し椎茸、にんにく、生姜、米サラダ油、酒、醤油、豆板醤、三温糖、テンメンジャン、鶏がら、でん粉、ごま油	736	30.5	3.5
		 わかめと青梗菜のスープ	玉ねぎ、チンゲン菜、生わかめ、かまぼこ、緑豆春雨、ごま油、醤油、塩、こしょう、鶏がら			
3	火	 節分ご飯	米、麦、人参、油揚げ、大豆、鶏肉、酒、みりん、三温糖、醤油、小松菜	705	36.4	4.0
		 いわしのつみれ汁	いわし、鶏肉、酒、白みそ、でん粉、白菜、大根、長ねぎ、生姜、みりん、赤みそ、削り節、醤油			
		節分献立 小松菜と鶏肉のごま酢和え	小松菜、緑豆もやし、人参、鶏肉、酒、醤油、三温糖、穀物酢、白ごま			
		 みかん	みかん			
4	水	 ごま坦マうどん	うどん、だし削り節、豚肉、ちくわ、油揚げ、玉ねぎ、人参、キャベツ、にら、長ねぎ、米サラダ油、醤油、三温糖、みりん、酒、白みそ、塩、テンメンジャン、練りごま、白ごま、ラー油	737	25.7	3.9
		 里芋のから揚げ	里芋、生姜、にんにく、醤油、でん粉、なたねサラダ油			
		 大根サラダ	人参、大根、ホールコーン、小松菜、醤油、ごま油、穀物酢、塩			
5	木	 麦ご飯	麦、米	720	26.2	2.1
		 ジャガ芋のそぼろ煮	じゃが芋、人参、豚肉、生姜、米サラダ油、三温糖、醤油、みりん、酒、でん粉			
		 ピリ辛味噌汁	煮干し、人参、ホールコーン、わかめ、豆腐、油揚げ、小松菜、白みそ、赤みそ、唐辛子			
6	金	 はちみつレモントースト	食パン、バター、はちみつ、レモン、グラニュー糖	741	27.5	3.6
		 クラムチャウダー	あさり、鶏肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、米サラダ油、薄力粉、牛乳、クリーム、パセリ、塩、こしょう、白ワイン、鶏がら			
9	月	 ブロccoliとツナのフレンチサラダ	キャベツ、ブロッコリー、ホールコーン、人参、穀物酢、上白糖、米サラダ油、塩、こしょう、からし、ツナ	700	35.8	3.2
		 麦ご飯	米、麦			
		 鶏肉と大根の煮物	うすら卵、鶏肉、大根、こんにゃく、人参、煮干し、三温糖、醤油、酒、みりん、生姜			
10	水	 豆腐の味噌汁	油揚げ、豆腐、小松菜、長ねぎ、だし削り節、白みそ、赤みそ	780	33.3	3.6
		 たらこスパゲッティ	スパゲッティ、オリーブオイル、バター、玉ねぎ、たらこ、ぶなしめじ、醤油、白ワイン、塩、こしょう、牛乳、クリーム、きざみのり			
12	木	 小松菜サラダ	小松菜、キャベツ、人参、醤油、穀物酢、塩、こしょう、からし、米サラダ油、上白糖、レモン、ツナ	756	34.9	2.4
		 ほたてご飯(北海道) 北海道地方献立	米、麦、醤油、酒、ほたて、油揚げ、人参、れんこん、生姜、醤油、三温糖、みりん、米サラダ油			
		 鮭ザンギ(北海道)	鮭、酒、にんにく、生姜、ごま油、醤油、みりん、でん粉、薄力粉、なたねサラダ油			
		 ほうれん草のごま酢和え	緑豆もやし、ほうれん草、人参、醤油、三温糖、赤みそ、みりん、白ごま			
13	金	 つのかがやき	つのかがやき	793	33.1	3.1
		 パエリア	米、麦、ターメリック、いか、えび、あさり、玉ねぎ、赤ピーマン、青ピーマン、トマト缶、米サラダ油、バター、塩、こしょう			
		 タンドリーチキン	鶏肉、塩、こしょう、ヨーグルト、トマトケチャップ、カレー粉、ウスターソース			
		 キャベツとコーンのサラダ	白菜、キャベツ、ホールコーン、人参、米サラダ油、穀物酢、上白糖、醤油、塩、こしょう			
16	月	 チョコバナナコッタ	チョコレート、牛乳、クリーム、ゼラチン、上白糖	711	23.8	2.4
		 二色揚げパン	子供パン、きな粉、上白糖、塩、ココア、グラニュー糖、なたねサラダ油			
		 ワンタンスープ	鶏がら、豚肉、人参、緑豆もやし、長ねぎ、小松菜、酒、塩、醤油、こしょう、ウェーブワンタン、ごま油			
17	火	 カルピスゼリーポンチ	寒天、上白糖、カルピス、上白糖、白ワイン、黄桃(缶)、ハイン(缶)、甘夏(缶)	803	37.0	2.3
		 クッパ	米、麦、米サラダ油、豚肉、牛肉、醤油、酒、にんにく、生姜、人参、たけのこ、干し椎茸、にら、長ねぎ、ほうれん草、卵、コチュジャン、三温糖、醤油、塩、こしょう、ごま油、白ごま、鶏がら			
		 ヤンニョムチキン	鶏肉、酒、塩、でん粉、なたねサラダ油、コチュジャン、醤油、トマトケチャップ、三温糖、みりん、にんにく			
18	水	 はまさき	はまさき	782	32.4	3.4
		 ひじきご飯 近畿地方献立	米、麦、米サラダ油、昆布、米サラダ油、鶏肉、人参、干し椎茸、ひじき、油揚げ、醤油、三温糖、みりん、酒			
		 高野豆腐と鶏肉の甘辛煮(和歌山県)	鶏肉、生姜、酒、でん粉、なたねサラダ油、高野豆腐、小松菜、醤油、三温糖、みりん			
19	木	 飛鳥汁(奈良県)	鶏肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、長ねぎ、米サラダ油、削り節、白みそ、牛乳	768	27.0	3.7
		ねぎチャーシュー麺	中華麺、豚骨、鶏がら、人参、緑豆もやし、にら、小松菜、生姜、にんにく、塩、こしょう、醤油、米サラダ油、でん粉、ごま油、長ねぎ、豚肉、みりん、酒			
20	金	れんこんのナムル	小松菜、人参、キャベツ、れんこん、醤油、三温糖、穀物酢、ごま油、ラー油、白ごま、ハム	722	28.0	3.3
		りんご	りんご			
		麦ご飯	米、麦			
24	火	銀だらの照り焼き	銀だら、酒、醤油、みりん	785	22.9	3.1
		生揚げと里芋のうま煮	生揚げ、里芋、鶏肉、ごぼう、人参、米サラダ油、上白糖、みりん、だし削り節、醤油、でん粉			
		大根とわかめの味噌汁	だし削り節、大根、生わかめ、油揚げ、長ねぎ、削り節、白みそ、赤みそ			
25	水	カレーライス	米、麦、豚肉、牛肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、にんにく、生姜、鶏がら、薄力粉、カレー粉、ウスターソース、醤油、トマトケチャップ、塩、こしょう、赤ワイン、米サラダ油	808	30.2	2.9
		花野菜サラダ	ブロッコリー、カリフラワー、ホールコーン、キャベツ、穀物酢、塩、米サラダ油、上白糖、からし粉、ノンエッグマヨネーズ、こしょう			
26	木	赤飯	米、もち米、あずき、塩、黒ごま	872	46.6	3.9
		味噌カツ	豚肉、塩、こしょう、薄力粉、パン粉、なたねサラダ油、白みそ、八丁味噌、みりん、酒、三温糖、白ごま、練りごま			
		磯の香和え	小松菜、緑豆もやし、人参、醤油、酒、みりん、刻みのり			
27	金	湯葉のすまし汁	だし削り節、わかめ、さくらちらしかまぼこ、長ねぎ、湯葉、人参、酒、塩、醤油	783	25.9	2.3
		ビタパン	ビタパン			
		チリコンカン	米サラダ油、薄力粉、米サラダ油、にんにく、豚肉、ナツメグ、オールスパイス、チリパウダー、人参、玉ねぎ、セロリ、大豆、赤ワイン、塩、こしょう、トマトピューレ、トマトケチャップ、ウスターソース、中濃ソース、醤油			
		大根ツナサラダ	ツナ、大根、ホールコーン、玉ねぎ、きゅうり、人参、ノンエッグマヨネーズ、米サラダ油、穀物酢、醤油			
* 今月は、鈴木農園さんから小松菜、大根、長ねぎ、ほうれん草が届きます。		いちご	いちご	761	31.0	3.1
		ツナのそぼろ混ぜご飯	米、麦、米サラダ油、生姜、人参、ツナ、高野豆腐、三温糖、酒、醤油、みりん、塩			
		里芋コロッケ	里芋、米サラダ油、鶏肉、酒、長ねぎ、塩、こしょう、醤油、みりん、薄力粉、パン粉、なたねサラダ油			
		大根のハリハリ漬け	切り干し大根、きゅうり、人参、三温糖、酢、醤油			
		せとか	せとか			

○26, 27日は3年生の給食はありません。

○天候や食材入荷状況などの都合により、献立を変更する場合があります。