



所沢市立第1学校給食センター

日	曜	献立名				主 な 食 品 名			エネルギー kcal	たん白質 g
		主 食	牛乳	つけるもの かけるもの	お か ず	黄 おもにエネルギーの もとになる食品	赤 おもに体をつくる もとになる食品	緑 おもに体の調子を整える もとになる食品		
3	水	ちゅうかめん	○		しおラーメン ポークシュマイ（2こ） もやしのナムル ラ・フランスゼリー	ちゅうかめん、ごま、 あぶら、さとう、ゼリー	牛乳、ぶた肉、しゅうまい	キャベツ、たまねぎ、 にんじん、こまつな、ねぎ、 とうもろこし、きくらげ、 しょうが、にんにく、 もやし、きゅうり	547	22.5
4	木	ごはん	○		ぶたすきどん ポテトコロッケ やさいのたくあんあえ	ごはん、あぶら、さとう、 ポテトコロッケ	牛乳、ぶた肉	たまねぎ、ごぼう、ねぎ、 にんじん、しらたき、 にんにく、しょうが、 キャベツ、きゅうり、たくあん	681	26.4
5	金	ごはん	○		サバのぶながほし こうやどうふのそぼろに ごまみそあえ	ごはん、あぶら、さとう、 かたくりこ、ごま	牛乳、サバぶながほし、 ぶた肉、こうやどうふ、みそ	たまねぎ、ごんにゃく、 にんじん、だけのこ、 しいたけ、しょうが、 もやし、ほうれんそう	623	28.6
8	月	ごはん	○		カツオフライ キャベツのしおこんぶあえ さわにわん	ごはん、あぶら、さとう	牛乳、カツオフライ、 しおこんぶ、ぶた肉、 かまぼこ	キャベツ、にんじん、 だけのこ、ごぼう、 しいたけ、こまつな	516	22.6
9	火	ごはん	○		とり肉のみそづけやき きんぴらごぼう きくかまぼこのすましじる りんごゼリー	ごはん、さとう、ごま、 あぶら、ゼリー	牛乳、とり肉、みそ、 ぶた肉、とうふ、かまぼこ	にんにく、ごぼう、 にんじん、ごんにゃく、 たまねぎ、こまつな	549	26.8
10	水	じごなうどん	○		ごもくうどん やさいのかきあげ こんにゃくのおかか	うどん、さとう、かきあげ、 あぶら	牛乳、ぶた肉、あぶらあげ、 さつまあげ、かつおぶし	たまねぎ、にんじん、 こまつな、ねぎ、しいたけ、 しょうが、ごんにゃく	631	22.3
11	木	ナン	○		ポロニアソーセージ フレンチサラダ ボークビーンズ	ナン、さとう、あぶら、 じゃがいも、パンこ	牛乳、ポロニアソーセージ、 ぶた肉、ベーコン、だいず	キャベツ、にんじん、 とうもろこし、たまねぎ、 トマト	595	28.6
12	金	ごはん	○	お茶	はるまき マーボーなす にんじんとこまつなのごみあえ	ごはん、はるまき、あぶら、 さとう、かたくりこ	ぶた肉、みそ	おちゃ、なす、だけのこ、 たまねぎ、にんじん、ねぎ しいたけ、にんにく、もやし しょうが、こまつな	549	15.0
16	火	ごはん	○		イカのたつたあげ からしあえ たつぱりやさいのみそしる	ごはん、かたくりこ、 あぶら、さとう	牛乳、イカ、とうふ、 あぶらあげ、わかめ、みそ	しょうが、もやし、ねぎ こまつな、にんじん、 だいこん、ごぼう、 ほうれんそう	509	22.1
17	水	スパゲッティ	○		ミートソース ブレンオムレツ コロコロソテー	スパゲッティ、あぶら、 さとう	牛乳、ぶた肉、チーズ、 オムレツ、ウインナー	たまねぎ、にんじん、 にんにく、トマト、 えだまめ、とうもろこし	669	34.0
18	木	A さとうあげパン B ドライカレー	○		ハンバーグのデミグラスソース ほうれんそうサラダ ABCスープ	パン、あぶら、さとう、 ドライカレー、マカロニ	牛乳、ハンバーグ、ハム、 とり肉	たまねぎ、ほうれんそう、 とうもろこし、にんじん、 キャベツ	A618 B614	A24.9 B24.3
19	金	A ドライカレー B さとうあげパン	○		とり肉のガーリックやき コールスローサラダ コンチャウダー	パン、あぶら、さとう、 ドライカレー、じゃがいも、 こむぎこ、バター	牛乳、とり肉、ベーコン、 なまクリーム	にんにく、キャベツ、 きゅうり、たまねぎ、 とうもろこし、にんじん	A618 B622	A25.4 B26.0
22	月	ごはん	○		サワラのふかやねぎみそやき ごぼうサラダ はるさめスープ	ごはん、ごまドレッシング、 はるさめ、かたくりこ、 あぶら	牛乳、ぶた肉、 サワラのふかやねぎみそづけ	ごぼう、とうもろこし、 にんじん、たまねぎ、 ほうれんそう、しいたけ	554	22.1
24	水	ごはん	○		アジのあまからあげ くきわかめのいために とうがんじる	ごはん、あぶら、さとう、 かたくりこ、ごま	牛乳、アジでんぶんつき、 くきわかめ、ぶた肉、 とり肉、かまぼこ	にんじん、とうがん、ねぎ	539	24.2
25	木	ちゅうかめん	○		ジャージャーめん タコがたたこやき フルーツしらたまポンチ	ちゅうかめん、あぶら、 さとう、かたくりこ、 タコがたたこやき、 しらたまだんご、ゼリー	牛乳、ぶた肉、みそ	だけのこ、にんじん、 たまねぎ、しょうが、 にんにく、 ミックスドフルーツ	674	26.8
26	金	むぎごはん	○		チキンカレー とんかつ てづくりふくじんづけ	むぎごはん、じゃがいも、 あぶら、はちみつ、さとう こむぎこ、バター、ごま、	牛乳、とり肉、とんかつ	たまねぎ、にんじん、 にんにく、しょうが、 りんご、だいこん、 きゅうり、れんこん	766	28.5
29	月	ごはん	○		あつやきたまご キャベツのさつぱりあえ さつまじる	ごはん、さつまいも	牛乳、あつやきたまご、 ぶた肉、あぶらあげ、みそ	キャベツ、きゅうり、 にんじん、しょうが、 ごんにゃく、だいこん、ねぎ	518	21.1
30	火	こどもパン スライス	コーヒー ミルク		こまつなメンチカツ パンネのトマトに やさいスープ	パン、あぶら、マカロニ、 さとう、バター、じゃがいも	コーヒーミルク、 こまつなメンチカツ、 ベーコン、とり肉	たまねぎ、にんにく、 トマト、キャベツ、 にんじん、セロリ	572	22.5

☆ 材料入荷の都合により献立が変更になることがありますのでご了承ください。

☆ 献立表について質問等がありましたら、第1学校給食センター（TEL2949-3740）までご連絡ください。

☆ 各校共通の献立表になっています。欠食日等は、各校の行事予定表をご確認ください。

☆ 献立表は食物アレルギー用の資料ではありません。ご心配な方はお問い合わせください。

☆ 乳・卵の食物アレルギー代替食品がある場合は★マークがつきます。今月の対応はありません。

【揚げパン・ドライカレーの内訳】

A:荒幡小・北中小・山口小
樟峰小・宮前小

B:若狭小・泉小・林小・北野小

平均栄養量

630 25.2



9月分学校給食予定献立表（中学校）



令和7年度

【目標】しっかり食べて 丈夫な体をつくろう

所沢市立第1学校給食センター

日	曜	献立名				主 食 品 名			エネルギー kcal	たん白質 g
		主 食	牛乳	つけるもの かけるもの	お か す	黄	赤	緑		
3	水	ご飯	○		豚すき丼 ポテトコロッケ ひじきと大豆の炒め煮	ご飯、油、砂糖、 ポテトコロッケ	牛乳、豚肉、ひじき、大豆、 油揚げ	玉ねぎ、ごぼう、人参、 白滝、ねぎ、にんにく、 生姜、こんにゃく	853	33.8
4	木	中華麺	○		塩ラーメン タコ型たこ焼き（2個） フルーツ白玉ポンチ	中華麺、ごま、油、 タコ型たこ焼き、白玉団子、 ゼリー	牛乳、豚肉	キャベツ、もやし、生姜、 玉ねぎ、人参、小松菜、ねぎ、 とうもろこし、きくらげ、 にんにく、ミックスフルーツ	745	26.9
5	金	ナン	○		鯡のドレッシングソース コロコロソテー ボークビーンズ	ナン、砂糖、油、じゃが芋、 パン粉	牛乳、鯡塩竜田揚げ、 ウインナー、豚肉、 ベーコン、大豆	玉ねぎ、枝豆、人参、 トマト、とうもろこし	832	41.8
8	月	ご飯	○		鶏肉のみそ漬け焼き きんぴらごぼう 菊かまぼこのすまし汁 りんごゼリー	ご飯、砂糖、ごま、油、 ゼリー	牛乳、鶏肉、味噌、豚肉、 豆腐、かまぼこ	にんにく、ごぼう、人参、 こんにゃく、玉ねぎ、小松菜	701	32.9
9	火	ご飯	お茶		春巻 マーボーなす 人参と小松菜の香味和え	ご飯、春巻、油、砂糖、 片栗粉	豚肉、味噌	お茶、なす、筍、玉ねぎ、 人参、椎茸、にんにく、 生姜、小松菜、もやし、ねぎ	664	18.2
10	水	麦ご飯	○		チキンカレー 枝豆フリッター（2個） 手作り福神漬け	麦ご飯、じゃが芋、油、 はちみつ、小麦粉、バター、 枝豆フリッター、ごま、砂糖	牛乳、鶏肉	玉ねぎ、人参、にんにく、 生姜、りんご、大根、 きゅうり、れんこん	860	27.8
11	木	地粉うどん	○		五目うどん 野菜のかき揚げ こんにゃくのおかか煮	うどん、砂糖、かき揚げ、油	牛乳、豚肉、油揚げ、 さつま揚げ、鰹節	玉ねぎ、人参、小松菜、 ねぎ、椎茸、生姜、 こんにゃく	762	27.2
12	金	ご飯	○		鯖の深谷ねぎ味噌焼き 茎わかめの炒め煮 冬瓜汁	ご飯、ごま、油、砂糖	牛乳、茎わかめ、豚肉、 鯖の深谷ねぎみそ漬け、 鶏肉、かまぼこ	人参、とうがん、ねぎ	652	29.9
16	火	バターロール	コーヒーマルク		ポロニアソーセージ ごぼうのパペロンチーノサラダ ABCスープ	パン、油、砂糖、マカロニ	コーヒーマルク、 ポロニアソーセージ、 ベーコン、鶏肉	ごぼう、枝豆、にんにく、 玉ねぎ、キャベツ、人参	728	26.0
17	水	ご飯	○		とんかつ 高野豆腐のそぼろ煮 ごま味噌和え	ご飯、油、砂糖、片栗粉、 ごま	牛乳、とんかつ、豚肉、 高野豆腐、味噌	玉ねぎ、こんにゃく、人参、 筍、椎茸、生姜、もやし、 ほうれん草	908	37.3
22	月	ご飯	○		イカの竜田揚げ 切干大根のカレー炒め 沢煮焼 ラ・フランスゼリー	ご飯、片栗粉、油、砂糖、 ゼリー	牛乳、イカ、ベーコン、 豚肉、かまぼこ	生姜、ゆで干しミックス、 玉ねぎ、にんにく、ごぼう、 人参、小松菜、椎茸、筍	719	30.7
24	水	スパゲッティ	○		ミートソース ブレンオムレツ フレンチサラダ	スパゲッティ、油、砂糖	牛乳、豚肉、チーズ、 オムレツ	玉ねぎ、人参、にんにく、 トマト、キャベツ、 とうもろこし	756	37.4
25	木	ご飯	○		秋刀魚の蒲焼き キャベツの塩昆布和え たっぷり野菜の味噌汁	ご飯、油、砂糖、片栗粉	牛乳、秋刀魚、豆腐、 塩昆布、油揚げ、 わかめ、味噌	キャベツ、人参、大根、 ごぼう、ねぎ、小松菜	764	27.1
26	金	ご飯	○		ボークシュウマイ（2個） チンジャオロース 春雨スープ	ご飯、油、砂糖、片栗粉、 春雨	牛乳、しゅうまい、豚肉、 鶏肉	筍、ピーマン、生姜、人参、 玉ねぎ、ほうれん草、椎茸	717	29.3
29	月	子供パン スライス	○		小松菜メンチカツ パンネのトマト煮 野菜スープ	パン、油、マカロニ、砂糖、 バター、じゃが芋	牛乳、小松菜メンチカツ、 ベーコン、鶏肉	玉ねぎ、にんにく、トマト、 キャベツ、人参	748	30.8
30	火	ご飯	○		鶏肉のにんにく焼き キャベツのさっぱり和え さつま汁	ご飯、さつま芋	牛乳、鶏肉、豚肉、油揚げ、 味噌	にんにく、キャベツ、 きゅうり、人参、生姜、 こんにゃく、大根、ねぎ	645	29.5

☆ 材料入荷の都合により献立が変更になることがありますのでご了承ください。
 ☆ 献立表について質問等がありましたら、第1学校給食センター（TEL2949-3740）までご連絡ください。
 ☆ 各校共通の献立表になっています。欠食日等は、各校の行事予定表をご確認ください。
 ☆ 献立表は食物アレルギー用の資料ではありません。ご心配な方はお問い合わせください。
 ☆ 乳・卵の食物アレルギー代替食品がある場合は★マークがつきます。今月の対応はありません。



平均栄養量

753 30.4