



4月分学校給食予定献立表（小学校）



【目標】給食のきまりを身につけよう

令和7年度

所沢市立第2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	つるもの かけるもの	お か す	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			
10	木	スパゲッティ	○		ミートソース プレーンオムレツ コールスローサラダ	スパゲッティ、あぶら、 さとう	牛乳、ぶた肉、チーズ、 オムレツ	たまねぎ、にんじん、 にんにく、トマト、 キャベツ、とうもろこし	617	30.4	
11	金	ごはん	○	ソース	てづくりチキンカツ じゃがいものわふうサラダ わかだけじる	ごはん、こむぎこ、パンこ、 あぶら、じゃがいも、さとう	牛乳、とり肉、あぶらあげ、 とうふ、わかめ	にんじん、キャベツ、 だけのこ、ほうれんそう	575	26.1	
14	月	ごはん	○		サワラのさいきょうやき おひたし さくらかまぼこのすましじる	ごはん、さとう	牛乳、とり肉、とうふ、 ギンサワラさいきょうづけ、 かまぼこ	キャベツ、もやし、 にんじん、たまねぎ、 こまつな	468	25.2	
15	火	ごはん	○		ボークしゅうまい（2こ） はるさめサラダ わかめスープ	ごはん、はるさめ、さとう、 あぶら、ごま	牛乳、しゅうまい、ハム、 ぶた肉、とうふ、わかめ	キャベツ、もやし、 にんじん、だけのこ、ねぎ、 しょうが	520	21.3	
16	水	しょくパン	コーヒー ミルク	ソース	ポテトコロッケ ごぼうサラダ ABCスープ	パン、ポテトコロッケ、 あぶら、ごまドレッシング、 マカロニ	コーヒーミルク、とり肉	ごぼう、とうもろこし、 にんじん、たまねぎ、 キャベツ	578	17.0	
17	木	ごはん	○		あつやきたまご こうやどうふのうまに キャベツのわかめあえ	ごはん、さとう、 かたくりこ、あぶら	牛乳、あつやきたまご、 ぶた肉、こうやどうふ、 わかめ	こんにゃく、にんじん、 たまねぎ、だけのこ、 しいたけ、しょうが、 キャベツ	581	28.9	
18	金	ごはん	おちゃ いり さやえん	ソース	アジフライ だいこんとあつあげのもの じゃがいものみそじる	ごはん、あぶら、さとう、 かたくりこ、じゃがいも	アジフライ、なまあげ、 あぶらあげ、みそ	おちゃ、だいこん、 にんじん、こんにゃく、 しょうが、たまねぎ、 こまつな	443	15.2	
21	月	こどもパン スライス	○		ハンバーグのケチャップソース キャロットサラダ やさいスープ	パン、あぶら、さとう、 イタリアンドレッシング、 じゃがいも	牛乳、ハンバーグ、ハム、 とり肉	たまねぎ、にんじん、 とうもろこし、キャベツ、 セロリ	545	24.7	
22	火	ツイストパン	○		フライドチキン キャベツとコーンのサラダ ミネストローネ	パン、かたくりこ、あぶら、 コーンクリーミードレッシング、 マカロニ、じゃがいも、 さとう	牛乳、とり肉、ベーコン	しょうが、にんにく、セロリ、 キャベツ、とうもろこし、 きゅうり、にんじん、 たまねぎ、ピーマン、トマト	566	23.0	
23	水	入学進級お祝い献立		○	ボークカレー やきウインナー こまつなサラダ ★いちごクレープ	ごはん、あぶら、 じゃがいも、はちみつ、 こむぎこ、バター、さとう、 クレープ	牛乳、ぶた肉、ウインナー	しょうが、にんにく、 たまねぎ、にんじん、 りんご、こまつな、もやし、 キャベツ	759	25.9	
24	木	ちゅうかめん	○		しょうゆラーメン はるまき きゅうりのオイルづけ	ちゅうかめん、さとう、 あぶら、はるまき	牛乳、ぶた肉	もやし、にんじん、ねぎ、 チンゲンサイ、メンマ、 きゅうり、しょうが、 にんにく	628	22.9	
25	金	ごはん	○		サケのしおやき ひじきのいために はるキャベツのとんじる	ごはん、あぶら、さとう、 じゃがいも	牛乳、サケ、ひじき、 さつまあげ、ぶた肉、 とうふ、あぶらあげ、みそ	しらたき、にんじん、 ごぼう、キャベツ、 だいこん、しょうが	504	26.7	
28	月	ごはん	○		ママカリのりごまフライ ぶた肉としらたきのいためもの だいこんのみそじる	ごはん、あぶら、さとう	牛乳、ぶた肉、みそ、 ママカリのりごまフライ	しらたき、えだまめ、 しょうが、だいこん、 たまねぎ、こまつな	516	21.2	
30	水	くろパン	○		とり肉のガーリックやき グリーンサラダ コーンチャウダー	パン、さとう、あぶら、 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、 みずな、きゅうり、 たまねぎ、とうもろこし、 にんじん	600	25.5	
※ 献立表は食物アレルギー用の資料ではありません。ご心配な方はお問合せください。 ※ 献立表について質問がありましたら、第2学校給食センター（☎2942-0665）までご連絡ください。 ※ 材料の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。 ※ 食材の産地については、所沢市のホームページで公表しています。 ※ この紙が不要になりましたら、「雑がみ」としてお出しください。「雑がみ」は貴重な資源です。									平均栄養量	564	23.9



献立表の見方を紹介します



献立表には給食に使われている食品を、体内での主な働きによって3つに分類して記載しています。
給食を完食することで、バランスよく食品の栄養素を体に取り込むことができます。好き嫌いせず何でも食べて健康な体を作りましょう。



主食 (ごはん・パン・めん)		①主菜(肉・魚・卵料理など) ②副菜(野菜料理など) ③汁物・煮物・丼物 ④★果物・デザート		黄 おもにエネルギーのもとになる食品 炭水化物・脂質を多く含む食品		赤 おもに体をつくるもとになる食品 たんぱく質・カルシウムを多く含む食品		緑 おもに体の調子を整えるもとになる食品 ビタミン・ミネラルを多く含む食品			
23	水	入学進級お祝い献立 ごはん	○	ボークカレー やきウインナー こまつなサラダ ★いちごクレープ	ごはん、あぶら、 じゃがいも、はちみつ、 こむぎこ、バター、さとう、 クレープ	牛乳、ぶた肉、ウインナー	しょうが、にんにく、 たまねぎ、にんじん、 りんご、こまつな、もやし、 キャベツ	759	25.9		
飲み物 (牛乳・コーヒーマルク・お茶など) 牛乳の日は○で表記されます。		添加物 (ソース・ケチャップなど)		その日に使っている主な食品を 3色食品群別に記載しています。				3・4年生の栄養価を 記載しています。			



4月分学校給食予定献立表（中学校）



【目標】食事の大切さを理解し、楽しい食事をしよう

令和7年度

所沢市立第2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	お茶 の かわり	お か ず	黄	赤	緑			
						おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子を整えるもとになる食品			
10	木	入学進級お祝い献立 ご飯	○		鶏肉の唐揚げ 切干大根の炒め煮 豆腐の味噌汁 ★いちごクレープ	ご飯、片栗粉、油、砂糖、 クレープ	牛乳、鶏肉、さつま揚げ、 昆布、味噌、豆腐	生姜、切り干し大根、白滝、 人参、玉ねぎ、小松菜	768	27.7	
11	金	ご飯	○		ボークしゅうまい（2個） 春雨サラダ わかめスープ	ご飯、春雨、砂糖、油、ごま	牛乳、しゅうまい、ハム、 豚肉、わかめ、豆腐	キャベツ、もやし、人参、 筍、ねぎ、生姜	673	26.1	
14	月	食パン	○	ソース	ポテトコロッケ キャベツとコーンのサラダ ミネストローネ	パン、ポテトコロッケ、油、 コーンクリームドレッシング、 マカロニ、砂糖	牛乳、ベーコン	キャベツ、とうもろこし、 きゅうり、人参、玉ねぎ、 ピーマン、セロリ、 にんにく、トマト	705	21.0	
15	火	ご飯	○		鮭の甘辛揚げ ひじきの炒め煮 春キャベツの豚汁	ご飯、油、砂糖、片栗粉、 じゃが芋	牛乳、鮭、粉揚げ、ひじき、 さつま揚げ、豚肉、豆腐、 油揚げ、味噌	白滝、人参、ごぼう、 キャベツ、大根、生姜	704	31.4	
16	水	スパゲッティ	○		ミートソース フレッシュオムレツ コールスローサラダ	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	723	35.6	
17	木	ご飯	○	ソース	手作りチキンカツ じゃが芋の和風サラダ 桜かまぼこのすまし汁	ご飯、小麦粉、パン粉、油、 じゃが芋、砂糖	牛乳、鶏肉、豆腐、かまぼこ	人参、キャベツ、きゅうり、 玉ねぎ、小松菜	714	31.4	
18	金	子供パン スライス	○		ハンバーグのケチャップソース キャロットサラダ 野菜スープ	パン、油、砂糖、 イタリアンドレッシング、 じゃが芋	牛乳、ハンバーグ、ハム、 鶏肉	玉ねぎ、人参、 とうもろこし、キャベツ、 セロリ	659	28.2	
21	月	わかめご飯	○	ソース	鰯フライ 大根と厚揚げの煮物 じゃが芋の味噌汁	わかめご飯、油、砂糖、 片栗粉、じゃが芋	牛乳、アジフライ、生揚げ、 油揚げ、味噌	大根、人参、こんにゃく、 生姜、玉ねぎ、小松菜	701	25.8	
22	火	ご飯	○		ボークカレー 焼きウインナー 小松菜サラダ	ご飯、油、じゃが芋、 はちみつ、小麦粉、バター、 砂糖	牛乳、豚肉、ウインナー	生姜、にんにく、玉ねぎ、 人参、りんご、キャベツ、 もやし、小松菜	832	29.9	
23	水	黒パン	○		フライドチキン ごぼうサラダ ABCスープ	パン、片栗粉、油、 ごまドレッシング、マカロニ	牛乳、鶏肉	生姜、にんにく、ごぼう、 とうもろこし、人参、 玉ねぎ、キャベツ	711	29.4	
24	木	ご飯	○	お茶 	鯖の西京焼き 高野豆腐のうま煮 キャベツのわかめ和え	ご飯、砂糖、片栗粉、油	銀鱈西京漬、豚肉、 高野豆腐、わかめ	お茶、こんにゃく、人参、 玉ねぎ、筍、椎茸、生姜、 キャベツ	569	31.4	
25	金	中華麺	○		しょうゆラーメン 揚げぎょうざ（3個） きゅうりのオイル漬け	中華麺、砂糖、油、餃子	牛乳、豚肉	もやし、人参、ねぎ、 チンゲン菜、メンマ、 きゅうり、生姜、にんにく	706	27.7	
28	月	ツイストパン	○	コーヒー ミルク	鶏肉のガーリック焼き グリーンサラダ コーンチャウダー	パン、砂糖、油、じゃが芋、 小麦粉、バター	コーヒーミルク、鶏肉、 ベーコン、牛乳、生クリーム	にんにく、キャベツ、 きゅうり、ピーマン、 玉ねぎ、とうもろこし、人参	738	28.7	
30	水	ご飯	○		ママカリ海苔胡麻フライ （2個） 豚肉と白滝の炒め物 若竹汁	ご飯、油、砂糖	牛乳、豚肉、鶏肉、 ママカリ海苔胡麻フライ、 豆腐、わかめ	白滝、枝豆、生姜、筍、 ほうれん草	694	30.6	
※ 献立表は食物アレルギー用の資料ではありません。ご心配な方はお問合せください。 ※ 献立表について質問がありましたら、第2学校給食センター（☎2942-0665）までご連絡ください。 ※ 材料の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。 ※ 食材の産地については、所沢市のホームページで公表しています。 ※ この紙が不要になりましたら、「雑がみ」としてお出しください。「雑がみ」は貴重な資源です。									平均栄養量	707	28.9



献立表の見方を紹介します



献立表には給食に使われている食品を、体内での主な働きによって3つに分類して記載しています。
給食を完食することで、バランスよく食品の栄養素を体に取り込むことができます。好き嫌いせず何にでも食べて健康な体を作りましょう。



主 食 (ごはん・パン・めん)		①主菜(肉・魚・卵料理など) ②副菜(野菜料理など) ③汁物・煮物・丼物 ④★果物・デザート		黄 おもにエネルギーのもとになる食品 炭水化物・脂質を多く含む食品		赤 おもに体をつくるもとになる食品 たんぱく質・カルシウムを多く含む食品		緑 おもに体の調子を整えるもとになる食品 ビタミン・ミネラルを多く含む食品			
10	木	入学進級お祝い献立 ご飯	○	鶏肉の唐揚げ 切干大根の炒め煮 じゃが芋の味噌汁 ★いちごクレープ	ご飯、片栗粉、油、砂糖、 じゃが芋、クレープ	牛乳、鶏肉、さつま揚げ、 昆布、味噌	生姜、切り干し大根、白滝、 人参、玉ねぎ、小松菜	764	26.5		
飲み物 (牛乳・コーヒーミルク・お茶など) 牛乳の日は○で表記されます。		添加物 (ソース・ケチャップなど)		その日に使っている主な食品を 3色食品群別に記載しています。				3・4年生の栄養価を 記載しています。			