

【目標】 野菜の大切さを知ろう

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 な 食 品 名			エネルギー kcal	たん白質 g	
		主 食	牛乳	卵	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			
4	火	ご飯	○		鯖の西京焼き 荳わかめの炒め煮 せんべい汁	ご飯、ごま、油、砂糖、 南部せんべい	牛乳、銀鯖西京漬け、 荳わかめ、豚肉、鶏肉	人参、白滝、白菜、ごぼう、 ねぎ	620	28.8	
5	水	ご飯	○		鶏肉のチリソース ひじきサラダ 中華スープ	ご飯、油、砂糖、片栗粉、 ごま	牛乳、鶏肉、ひじき、ハム、 豚肉	にんにく、生姜、ねぎ、 人参、セロリ、キャベツ、 きゅうり、玉ねぎ、筍、 チンゲン菜、きくらげ	598	28.2	
6	木	コッペパン スライス		コーヒー ミルク	焼きウインナーの ケチャップソース スパゲッティサラダ 大根と鶏肉のスープ	パン、油、砂糖、 スパゲッティ	コーヒーミルク、 ウインナー、鶏肉	玉ねぎ、キャベツ、 きゅうり、人参、大根、 小松菜	668	23.1	
7	金	わかめご飯	○		里芋コロッケ 変わりきんぴら すいとん	わかめご飯、油、ごま、 里芋コロッケ、砂糖、 すいとん	牛乳、豚肉、さつま揚げ、 鶏肉、油揚げ	ごぼう、人参、こんにゃく、 大根、小松菜、ねぎ、椎茸	760	27.7	
10	月	ご飯	○		中華ラビオリ 生揚げ炒め チンゲン菜のナムル	ご飯、中華ラビオリ、 油、砂糖、片栗粉	牛乳、豚肉、生揚げ、味噌	キャベツ、玉ねぎ、人参、 筍、椎茸、生姜、もやし、 チンゲン菜	736	29.3	
11	火	麦ご飯		お茶	若獅子カレー イカナゲット(2個) ほうれん草サラダ	麦ご飯、油、砂糖、 カレー	豚肉、イカナゲット、ハム	お茶、玉ねぎ、人参、 キャベツ、ほうれん草、 とうもろこし	742	26.4	
12	水	地粉うどん	○	ポトフ ソース	肉うどん ゼリーフライ ごぼうサラダ	うどん、砂糖、 ゼリーフライ、油、 ごまドレッシング	牛乳、豚肉	玉ねぎ、小松菜、人参、 ねぎ、生姜、椎茸、 ごぼう、とうもろこし	769	26.8	
13	木	ご飯	○		鯖の文化干し 里芋のそぼろ煮 たっぷり野菜の味噌汁	ご飯、油、里芋、砂糖、 片栗粉	牛乳、鯖文化干し、豚肉、 豆腐、油揚げ、味噌	人参、こんにゃく、大根、 小松菜、ごぼう、ねぎ	721	28.1	
17	月	ご飯	○		イカの竜田揚げ 牛肉じゃが 切干大根のカレー炒め	ご飯、片栗粉、油、 じゃが芋、砂糖	牛乳、イカ、牛肉、ベーコン	生姜、玉ねぎ、こんにゃく、 人参、椎茸、切り干し大根、 にんにく	782	30.9	
18	火	中華麺	○		タンメン キャラメルポテト(2個) 海藻サラダ	中華麺、油、さつま芋、 砂糖、バター、片栗粉、 棒々鶏ドレッシング	牛乳、豚肉、海藻ミックス	キャベツ、玉ねぎ、もやし、 人参、筍、きくらげ、生姜、 にんにく、とうもろこし、 白菜	736	25.5	
19	水	ごぼうピラフ	○		ポロニアソーセージ ブロッコリーのサラダ ミネストローネ	ごぼうピラフ、油、 じゃが芋、砂糖	牛乳、ポロニアソーセージ、 ベーコン	ブロッコリー、キャベツ、 とうもろこし、玉ねぎ、 人参、ピーマン、セロリ、 にんにく、トマト	729	25.4	
20	木	所沢中学校 元2年3組 が考えたこんだて テーマ【栄養満点！故郷の和食】 ★詳しくは、給食だよりを見てね！									
		ご飯	○		鶏肉の唐揚げ ほうれん草の海苔和え けんちん汁 ★ほうじ茶プリン	ご飯、片栗粉、油、砂糖、 里芋、ほうじ茶プリン	牛乳、鶏肉、のり、豚肉、 豆腐	生姜、ほうれん草、もやし、 人参、こんにゃく、大根、 ごぼう	723	28.2	
21	金	子供パン スライス	○		ハンバーグの デミグラスソース グリーンサラダ さつま芋シチュー	パン、砂糖、油、さつま芋、 小麦粉、バター	牛乳、ハンバーグ、鶏肉、 生クリーム	玉ねぎ、キャベツ、 きゅうり、ピーマン、人参	790	29.7	
25	火	ご飯	○		ポークしゅうまい(2個) チャプチェ 中華コンスープ	ご飯、春雨、ごま、油、 砂糖、片栗粉	牛乳、しゅうまい、ハム、 鶏肉、卵	玉ねぎ、小松菜、人参、 赤ピーマン、きくらげ、 にんにく、生姜、ねぎ、 とうもろこし	694	23.8	
26	水	ご飯	○		ひばり揚げ 高野豆腐のうま煮 小松菜のごま和え	ご飯、小麦粉、パン粉、麦、 油、砂糖、片栗粉、ごま	牛乳、鶏肉、豚肉、高野豆腐	生姜、にんにく、 こんにゃく、人参、 玉ねぎ、筍、椎茸、 キャベツ、もやし、小松菜	808	39.8	
27	木	お茶マーブル 食パン	○		白身魚フリッターの トマトソース コロコロソー 野菜チャウダー	パン、油、砂糖、じゃが芋、 小麦粉、バター	牛乳、白身魚フリッター、 ウインナー、鶏肉、 生クリーム	玉ねぎ、にんにく、トマト、 枝豆、とうもろこし、人参、 白菜	914	33.6	
28	金	ご飯	○		鮭の塩焼き おでん キャベツのボン酢和え ★みかん	ご飯、砂糖	牛乳、銀鮭、ちくわ、 揚げボール、がんもどき、 うずら卵、昆布	大根、こんにゃく、人参、 キャベツ、もやし、レモン、 みかん	717	32.6	
※ 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。									平均栄養量	736	28.7