



9月分学校給食予定献立表（小学校）



【目標】しっかり食べてじょうぶな体をつくろう

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	たん白質	
						黄	赤	緑			
		主 食	牛乳	つけるもの かけるもの	お か ず	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	kcal	g	
3	水	ナン	コーヒー ミルク		キーマカレー やきウインナー コールスローサラダ	ナン、あぶら、こむぎこ、 バター、さとう	コーヒーミルク、ぶた肉、 ウインナー	たまねぎ、にんじん、 ピーマン、にんにく、 しょうが、トマト、りんご、 キャベツ、 とうもろこし	593	23.0	
4	木	ごはん	○	ソース	カツオフライ きりぼしだいこんの カレーいため じゃがいものみそしる	ごはん、あぶら、さとう、 じゃがいも	牛乳、カツオフライ、 ベーコン、あぶらあげ、 みそ	きりぼしだいこん、 にんじん、たまねぎ、 にんにく、こまつな	551	22.0	
5	金	ちゅうかめん	○		タンメン 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、 タコがたたこやき、 しらたまだんご、ゼリー	牛乳、ぶた肉	キャベツ、たまねぎ、 もやし、にんじん、 たけのこ、きくらげ、 しょうが、にんにく、 ミックスドフルーツ	632	21.8	
8	月	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	ごはん、さとう、ごま、 あぶら	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、こんにゃく、 たまねぎ、こまつな	513	26.9	
9	火	ごはん	○		イカのたつたあげ キャベツのしおこんぶあえ たっぶりやさいのみそしる ★ラ・フランスゼリー	ごはん、かたくりこ、 あぶら、さとう、ゼリー	牛乳、イカ、しおこんぶ、 とうふ、あぶらあげ、 わかめ、みそ	しょうが、キャベツ、 にんじん、だいこん、 こまつな、ごぼう、ねぎ	542	22.0	
10	水	スパゲッティ	○		ミートソース ツナマヨポテト ハムサラダ	スパゲッティ、あぶら、 さとう、じゃがいも、 マヨネーズ	牛乳、ぶた肉、チーズ、 ツナ、ハム	たまねぎ、にんじん、 にんにく、トマト、 とうもろこし、 ほうれんそう、キャベツ	655	28.8	
11	木	こどもパン スライス	○		ハンバーグのデミグラス ソース キャロットサラダ ABCスープ	パン、さとう、 イタリアンドレッシング、 マカロニ、あぶら	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	547	23.9	
12	金	ごはん	○		アジのあまからあげ やさいのたくあんあえ とうがんじる	ごはん、あぶら、さとう、 かたくりこ	牛乳、アジでんぶんつき、 とり肉、かまぼこ	キャベツ、きゅうり、 にんじん、たくあん、 とうがん、ねぎ	530	22.9	
16	火	ごはん	○		チキンカレー とんかつ てづくりふくじんづけ	ごはん、じゃがいも、 あぶら、はちみつ、バター、 こむぎこ、ごま、さとう	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	763	28.5	
17	水	ごはん	○		サワラのふかやねぎみそづけ くきわかめのいために さわにわん	ごはん、ごま、あぶら、 さとう	牛乳、くきわかめ、 サワラのふかやねぎみそづけ、 ぶた肉、とり肉、かまぼこ	にんじん、たけのこ、 こまつな、ごぼう、 しいたけ	502	24.3	
18	木	ちゅうかめん	○		しょうゆラーメン チャーシューむしパン ピリからきゅうり	ちゅうかめん、さとう、 あぶら、むしパンミックス	牛乳、ぶた肉、やきぶた、 みそ	もやし、にんじん、ねぎ、 チンゲンサイ、メンマ、 にんにく、しょうが、 きゅうり	600	26.1	
19	金	さとう あげパン	○		とり肉のハニーマスタード やき フレンチサラダ コーンチャウダー	パン、あぶら、さとう、 はちみつ、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	キャベツ、きゅうり、 にんじん、たまねぎ、 とうもろこし	642	25.9	
22	月	ごはん	○		あつやきたまご こうやどうふのそぼろに こまみそあえ ★りんごゼリー	ごはん、あぶら、さとう、 かたくりこ、ごま、ゼリー	牛乳、あつやきたまご、 ぶた肉、こうやどうふ、 みそ	たまねぎ、こんにゃく、 にんじん、たけのこ、 しいたけ、しょうが、 もやし、ほうれんそう	617	26.5	
24	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に	うどん、さとう、 やさいかきあげ、あぶら	牛乳、とり肉、なると、 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、 こんにゃく	619	22.0	
25	木	ごはん	お茶 いただきます さやまちゃん		マーボーなす はるまき にんじんとこまつなのこうみあえ	ごはん、あぶら、さとう、 かたくりこ、はるまき	ぶた肉、みそ	おちゃ、なす、たけのこ、 たまねぎ、にんじん、 しいたけ、にんにく、 しょうが、こまつな、 もやし、ねぎ	548	14.8	
26	金	バターロール	○		ポロニアソーセージ ペンネのトマトに やさいスープ	パン、マカロニ、あぶら、 さとう、バター、 じゃがいも	牛乳、ポロニアソーセージ、 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	576	25.0	
29	月	ごはん	○		オムレツのちゅうかあんかけ チンジャオロース はるさめスープ	ごはん、あぶら、 かたくりこ、さとう、 はるさめ	牛乳、オムレツ、ぶた肉、 とり肉	たけのこ、ピーマン、 しょうが、にんじん、 たまねぎ、こまつな、 しいたけ	550	24.9	
30	火	ごはん	○		ぶたすきどん ポテトコロッケ からしあえ	ごはん、さとう、あぶら、 ポテトコロッケ	牛乳、ぶた肉	たまねぎ、しらたき、 ねぎ、にんにく、 しょうが、もやし、 こまつな、にんじん	660	26.6	
※ 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	591	24.2
										650	26.8

9月の行事を紹介します

ぼうさい
ひ
防災の日

9月1日



1923年9月1日は「関東大震災」が発生した日、
台風による被害が多い時期でもあることから、
9月1日が「防災の日」として制定されました。
日頃から災害が起きた時に備え、非常食や備蓄品を
確認してみましょう。

ちょうよう
せつく
重陽の節句

9月9日



桃の節句や端午の節句のように、ご節句の一つで
古くは中国から伝わったものです。この日に菊の花を浮かべた
お酒（菊酒）を飲み、長寿を祝います。また、この日に
「なす」を食べると病気になるいともいわれています。
給食では、菊かまぼこが入ったすまし汁を出します。

《今月の地場産》

にんじん、こまつな、ねぎ、ほうれんそう

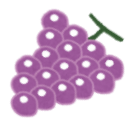


食べものからも
水分をとろう！

野菜や汁物からでも
水分をとることができます。



9月分学校給食予定献立表（中学校）



【目標】しっかり食べて丈夫な体をつくろう

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	たん白質	
		主 食	牛乳	つけるもの かけるもの	お か す	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	kcal	g	
3	水	ご飯	○		イカの竜田揚げ キャベツの塩昆布和え さつま汁 ★りんごゼリー	ご飯、片栗粉、油、砂糖、 さつま芋、ゼリー	牛乳、イカ、塩昆布、 鶏肉、油揚げ、味噌	生姜、キャベツ、人参、 こんにゃく、大根、ねぎ	734	29.0	
4	木	スパゲッティ	○		ミートソース ツナマヨポテト ハムサラダ	スパゲッティ、油、砂糖、 じゃが芋、マヨネーズ	牛乳、豚肉、チーズ、 ツナ、ハム	玉ねぎ、人参、にんにく、 トマト、とうもろこし、 キャベツ、ほうれん草	784	34.8	
5	金	ご飯	○		オムレツの中華あんかけ チンジャオロース 春雨スープ	ご飯、油、片栗粉、砂糖、 春雨	牛乳、オムレツ、豚肉、 鶏肉	筍、ピーマン、生姜、 人参、玉ねぎ、 小松菜、椎茸	706	30.7	
8	月	バターロール	○	コーヒー ミルク	小松菜メンチカツ キャロットサラダ ABCスープ	パン、油、マカロニ、 イタリアンドレッシング	コーヒーミルク、 小松菜メンチカツ、ハム、 鶏肉	人参、とうもろこし、 玉ねぎ、キャベツ	747	24.4	
9	火	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	ご飯、砂糖、ごま、油	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	666	33.0	
10	水	ご飯	○	ソース	鯉フライ 野菜のたくあんあえ 冬瓜汁	ご飯、油、砂糖	牛乳、カツオフライ、 鶏肉、かまぼこ	キャベツ、きゅうり、 人参、たくあん、 とうがん、ねぎ	698	29.4	
11	木	中華麺	○		タンメン タコ型たこ焼き（2個） フルーツ白玉ポンチ	中華麺、油、 タコ型たこ焼き、 白玉団子、ゼリー	牛乳、豚肉	キャベツ、玉ねぎ、 もやし、人参、筍、生姜、 きくらげ、にんにく、 ミックスドフルーツ	816	28.2	
12	金	ご飯	○		鯖の文化干し 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、鯖文化干し、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	809	35.8	
16	火	ご飯	○		鯖の深谷ねぎ味噌漬け 茎わかめの炒め煮 沢煮椀	ご飯、ごま、油、砂糖	牛乳、茎わかめ、 鯖の深谷ねぎみそ漬け、 鶏肉、豚肉、かまぼこ	人参、筍、ごぼう、椎茸	656	29.7	
17	水	ご飯	○		チキンカレー とんかつ 手作り福神漬け	ご飯、じゃが芋、油、 はちみつ、小麦粉、 バター、ごま、砂糖	牛乳、鶏肉、とんかつ	玉ねぎ、人参、にんにく、 生姜、りんご、大根、 きゅうり、れんこん	979	35.7	
22	月	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、 野菜かき揚げ、油	牛乳、鶏肉、油揚げ、 さつま揚げ、鯉節	玉ねぎ、人参、小松菜、 ねぎ、椎茸、こんにゃく	753	27.0	
24	水	ナン	○		ポークビーンズ 鶏肉のガーリック焼き コールスローサラダ	ナン、油、砂糖、パン粉	牛乳、豚肉、ベーコン、 大豆、鶏肉	玉ねぎ、人参、トマト、 にんにく、キャベツ、 とうもろこし	734	41.4	
25	木	ご飯	○		鮭の塩焼き 切干大根のカレー炒め じゃが芋の味噌汁 ★ラ・フランスゼリー	ご飯、油、砂糖、 じゃが芋、ゼリー	牛乳、銀鮭、ベーコン、 油揚げ、味噌	切り干し大根、人参、 玉ねぎ、にんにく、小松菜	705	29.3	
26	金	ご飯		お茶 ピーナツ ごま油	マーボーなす 春巻 人参と小松菜の香味和え	ご飯、油、砂糖、片栗粉、 春巻	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	662	18.0	
29	月	ご飯	○		豚すき丼 ポテトコロッケ 辛子和え	ご飯、油、砂糖、 ポテトコロッケ	牛乳、豚肉	玉ねぎ、ごぼう、人参、 白滝、ねぎ、にんにく、 生姜、もやし、小松菜	792	34.7	
30	火	子供パン スライス	○		ハンバーグのデミグラス ソース フレンチサラダ コーンチャウダー	パン、砂糖、油、 じゃが芋、小麦粉、 バター	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、人参、 とうもろこし	820	29.4	
※ 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	754	30.7
										830	33.2

9月の行事を紹介します

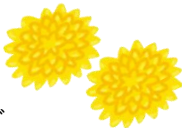
ぼうさい ひ
防災の日

9月1日



ちょうよう せつく
重陽の節句

9月9日



1923年9月1日は「関東大震災」が発生した日、
台風による被害が多い時期でもあることから、
9月1日が「防災の日」として制定されました。
日頃から災害が起きた時に備え、非常食や備蓄品を
確認してみましょう。

桃の節句や端午の節句のように、ご節句の一つで
古くは中国から伝わったものです。この日に菊の花を浮かべた
お酒（菊酒）を飲み、長寿を祝います。また、この日に
「なす」を食べると病気にならないといわれています。
給食では、菊かまぼこが入ったすまし汁を出します。

《今月の地場産》

人参、小松菜、ねぎ、ほうれん草

食べものからも
水分をとろう！



野菜や汁物からでも
水分をとることができます。