

【目標】給食で使う所沢の野菜を知ろう

令和6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	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		
1	金	ごはん	○	あげぎょうざ（2こ） なまあげちゃーさい もやしとハムのピリからあえ	ごはん、ぎょうざ、あぶら、 さとう、かたくりこ	牛乳、ふた肉、なまあげ、 みそ、ハム	キャベツ、たまねぎ、 にんじん、だけのこ、 しいたけ、しょうが、 もやし、えだまめ、にんにく	641	25.9
5	火	ごはん	○	アジのねぎみそやき にんじんのごま Mayo あえ すいとん	ごはん、さとう、ごま、 Mayoネーズ、すいとん	牛乳、アジ、みそ、ハム、 とり肉、あぶらあげ	にんにく、ねぎ、にんじん、 とうもろこし、だいこん、 こまつな、しいたけ	585	26.7
6	水	ごはん	○	てづくりチキンカツ こんにゃくとえだまめの いためもの さつまじる	ごはん、こむぎこ、パンこ、 あぶら、さとう、さつまいも	牛乳、とり肉、ふた肉、 あぶらあげ、みそ	こんにゃく、えだまめ、 だいこん、にんじん、ねぎ	591	26.5
7	木	ちゅうかめん	○	しおラーメン 肉まん フルーツポンチ	ちゅうかめん、ごま、 あぶら、肉まん、ゼリー	牛乳、ふた肉	はくさい、たまねぎ、ねぎ、 チンゲンサイ、にんじん、 とうもろこし、しょうが、 にんにく、ミックストフルーツ	669	24.6
8	金	はちみつパン	○	ポテトコロッケ パンネのトマトに コンソメスープ	パン、ポテトコロッケ、 あぶら、マカロニ、さとう、 バター	コーヒーミルク、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	605	20.9
11	月	ごはん	○	とり肉のやくみソース きんぴらごぼう こまつなのみそしる	ごはん、かたくりこ、 あぶら、さとう、ごま、 じゃがいも	牛乳、とり肉、あぶらあげ、 みそ	しょうが、ねぎ、ごぼう、 にんじん、こんにゃく、 こまつな、たまねぎ	567	22.6
12	火	ごはん	○	サバのぶんかほし おでん きゅうりとつぼつけのカキヤ	ごはん、さとう、あぶら	牛乳、サバぶんかほし、 ちくわ、あげボール、 がんもどき、うずらたまご、 こんぶ	だいこん、こんにゃく、 にんじん、きゅうり、 つぼつけ	606	26.6
13	水	スパゲッティ	○	つけナポリタン ちいさいさとうあげパン コールスローサラダ	スパゲッティ、あぶら、 さとう、かたくりこ、 とうふブレッド	牛乳、ウインナー、チーズ	たまねぎ、にんじん、 ピーマン、にんにく、 トマト、キャベツ、 とうもろこし	640	22.9
15	金	ごはん	○	イカのたつたあげ だいこんのそぼろに じゃがいものみそしる	ごはん、かたくりこ、 あぶら、さとう、じゃがいも	牛乳、イカ、ふた肉、 あぶらあげ、みそ	しょうが、だいこん、 たまねぎ、こまつな	562	23.8
18	月	ごはん	○	イワシのうめ こまつなのごまあえ せんべいじる	ごはん、ごま、さとう、 なんぶせんべい、あぶら	牛乳、イワシのうめに、 とり肉	キャベツ、もやし、 こまつな、にんじん、 こんにゃく、はくさい、 ごぼう、ねぎ	534	20.6
19	火	ごはん	○	あげしゅうまい（2こ） チャプチェ トッポギいりわかめスープ	ごはん、あぶら、はるさめ、 さとう、トッポギ	牛乳、しゅうまい、ハム、 とり肉、わかめ、なるこ	もやし、にんじん、 きくらげ、にんにく、 しょうが、たまねぎ、 キムチ、チンゲンサイ	564	19.7
20	水	わかめごはん	○	あつやきたまご ブロッコリーとツナの ごましょうゆあえ いものこじる	わかめごはん、ごま、 あぶら、さといも、 かたくりこ	牛乳、あつやきたまご、 ツナ、とり肉、あぶらあげ	ブロッコリー、キャベツ、 はくさい、こんにゃく、 にんじん、しいたけ	527	22.6
21	木	ごはん	○	とり肉のてりやき きりほしだいこんのために かきたまじる	ごはん、あぶら、さとう、 かたくりこ	牛乳、とり肉、あぶらあげ、 こんぶ、ふた肉、とうふ、 たまご、かまぼこ	しょうが、しらたき、 きりほしだいこん、 にんじん、たまねぎ、 ほうれんそう	528	27.7
22	金	おちゃまーブル しょくパン	○	ポロニアソーセージ キャベツとコーンのサラダ さつまいもシチュー	パン、さつまいも、あぶら、 コーンクリームドレッシング、 さとう、こむぎこ、バター	牛乳、ポロニアソーセージ、 とり肉、なまクリーム	キャベツ、とうもろこし、 きゅうり、にんじん、 たまねぎ	676	24.3
25	月	ごはん	○	イカのサラサあげ からしあえ さわにわん	ごはん、かたくりこ、 あぶら、さとう	牛乳、イカ、とり肉、 かまぼこ	しょうが、もやし、 こまつな、にんじん、 だけのこ、ごぼう、しいたけ	520	22.7
26	火	じごなうどん	○	ところざわさといもうどん やさいのかきあげ こんぶまめ	うどん、さといも、さとう、 かきあげ、あぶら	ふた肉、あぶらあげ、 だいず、こんぶ	おちゃ、だいこん、 にんじん、こまつな、ねぎ、 ごぼう	595	20.3
27	水	ごはん	○	わかじしカレー やきウインナー ほうれんそうサラダ	ごはん、あぶら、さとう、 カレールウ	牛乳、とり肉、ウインナー、 ハム	たまねぎ、ほうれんそう、 とうもろこし、にんじん	665	26.5
28	木	ごはん	○	さといもコロッケ ひじきのために さつまいものみそしる	ごはん、さといもコロッケ、 あぶら、さとう、さつまいも	牛乳、ひじき、さつまいも、 あぶらあげ、みそ	しらたき、にんじん、ねぎ、 こまつな	572	19.7
29	金	こどもパン	○	とり肉のガーリックやき ごぼうサラダ ミネストローネ ★ほうじちゃプリン	パン、ごまドレッシング、 マカロニ、じゃがいも、 あぶら、さとう、 ほうじちゃプリン	牛乳、とり肉、ベーコン	にんにく、ごぼう、 とうもろこし、にんじん、 たまねぎ、ピーマン、 セロリ、トマト	578	23.8

※ 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」としてお出しく下さい。「雑がみ」は貴重な資源です。

平均栄養量 591 23.6

ほとくの名前は
とことこオーガニック！



この取り組みに栄養士が
名前をつけました。
このマークを
ぜひ覚えてください！

進めています！オーガニック給食！


有機農業に取り組む畑で採れた野菜を試験的に使っています。
 とことこオーガニックの野菜は、味へのこだわりはもちろん、土づくりにもこだわり、化学的に合成された肥料や農薬を使わない「環境にやさしい農法」で育てます。虫に食べられてしまったり、育つまでに時間がかかったりすることから、予定していても使えないことがあります。
 私たちがこの野菜を食べることは、環境にやさしい農業に取り組む農家を応援し、所沢の畑を未来に残していくことにもつながります。

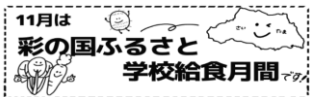
みんなで応援！とことこオーガニック挑戦中！
 有機農業を始めたばかり（基本的には2年、作物によっては3年の畑で採れたものは「挑戦中」として登場します。所沢市では、新たに有機農業を始めた農家の野菜も、学校給食に使うことで応援していきます。

《今月の地場産》

さといも こまつな
ねぎ さつまいも

今月は、
28日（木）の
「さつまいものみそしる」
に、さつまいもとねぎが
使われています！





11月分学校給食予定献立表（中学校）



【目標】野菜の大切さを知ろう

令和6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	おかず	おまけ	黄	赤	緑		
1	金	ご飯	○	鰯のねぎみそ焼き 小松菜のごま和え 芋の子汁	ご飯、砂糖、ごま、里芋、片栗粉	牛乳、鰯、味噌、鶏肉、油揚げ	にんにく、ねぎ、キャベツ、もやし、小松菜、人参、こんにゃく、白菜、椎茸	624	28.7	
5	火	ご飯	○	里芋コロッケ ひじきの炒め煮 玉ねぎの味噌汁	ご飯、里芋コロッケ、油、砂糖	牛乳、ひじき、さつま揚げ、豆腐、わかめ、味噌	白滝、人参、玉ねぎ	658	22.2	
6	水	中華麺	○	塩ラーメン 肉まん フルーツポンチ	中華麺、ごま、油、肉まん、ゼリー	牛乳、豚肉	白菜、玉ねぎ、チンゲン菜、人参、とうもろこし、ねぎ、生姜、にんにく、ミックスドフルーツ	769	27.6	
7	木	ご飯	○	鶏肉の薬味ソース もやしとちくわの甘酢和え かきたま汁	ご飯、片栗粉、油、砂糖、ごま	牛乳、鶏肉、ちくわ、豚肉、豆腐、卵、かまぼこ	生姜、ねぎ、もやし、きゅうり、人参、玉ねぎ、ほうれん草	729	34.0	
8	金	ご飯	○	厚焼き玉子 ブロッコリーとツナの ごま醤油和え すいとん	ご飯、ごま、油、すいとん	牛乳、厚焼き玉子、ツナ、鶏肉、油揚げ	ブロッコリー、キャベツ、人参、大根、ねぎ、椎茸	702	27.5	
11	月	ご飯	○	鯖の文化干し おでん きゅうりとつぼ漬のcacaya	ご飯、砂糖、油	牛乳、鯖文化干し、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、きゅうり、つぼ漬	752	31.6	
12	火	はちみつパン	○	ポテトコロッケ ペンのトマト煮 コンソメスープ	パン、ポテトコロッケ、油、マカロニ、砂糖、バター	コーヒーミルク、ベーコン、鶏肉	玉ねぎ、にんにく、トマト、キャベツ、人参	725	24.9	
13	水	ご飯	○	鶏肉の照り焼き 切干大根の炒め煮 さつま汁	ご飯、油、砂糖、さつま芋	牛乳、鶏肉、さつま揚げ、昆布、豚肉、油揚げ、味噌	生姜、切り干し大根、白滝、人参、こんにゃく、大根、ねぎ	640	28.8	
15	金	えびすこ献立 わかめご飯	○	鰯の梅煮 辛子和え せんべい汁	わかめご飯、砂糖、南部せんべい、油	牛乳、鰯の梅煮、鶏肉	もやし、小松菜、人参、白滝、白菜、ごぼう、ねぎ	633	23.1	
18	月	ご飯	○	イカの竜田揚げ きんぴらごぼう 小松菜の味噌汁	ご飯、片栗粉、油、ごま、砂糖、じゃが芋	牛乳、イカ、油揚げ、味噌	生姜、ごぼう、人参、こんにゃく、小松菜、玉ねぎ	669	26.2	
19	火	お茶マール 食パン	○	ポロニアソーセージ フレンチサラダ 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、ポロニアソーセージ、鶏肉、生クリーム	キャベツ、人参、とうもろこし、玉ねぎ	840	29.7	
20	水	ご飯	○	手作りチキンカツ 室わかめとツナの炒め煮 沢煮碗	ご飯、小麦粉、パン粉、油、砂糖	牛乳、鶏肉、室わかめ、ツナ、豚肉、かまぼこ	人参、筍、ごぼう、椎茸	689	30.2	
21	木	スパゲッティ	○	つけナポリタン 小さい砂糖揚げパン コールスローサラダ	スパゲッティ、油、砂糖、片栗粉、豆腐ブレッド	牛乳、ウィンナー、チーズ	玉ねぎ、人参、ピーマン、にんにく、トマト、キャベツ、とうもろこし	740	26.4	
22	金	ご飯	○	生揚げ炒め 中華ラビオリ もやしとハムのピリ辛和え	ご飯、油、砂糖、片栗粉、中華ラビオリ	牛乳、豚肉、生揚げ、味噌、ハム	キャベツ、玉ねぎ、人参、筍、椎茸、生姜、もやし、枝豆、にんにく	762	32.2	
25	月	ご飯	○	ポークしゅうまい（2個） チャプチェ トッポギ入りわかめスープ	ご飯、春雨、油、砂糖、トッポギ	牛乳、しゅうまい、ハム、鶏肉、わかめ、なると	もやし、人参、きくらげ、にんにく、生姜、玉ねぎ、キムチ、チンゲン菜	695	24.5	
26	火	ご飯	○	若獅子カレー 焼きウィンナー ほうれん草サラダ	ご飯、油、砂糖、カレールウ	牛乳、鶏肉、ウィンナー、ハム	玉ねぎ、ほうれん草、とうもろこし、人参	826	31.5	
27	水	地粉うどん	○	所沢里芋うどん 野菜のかき揚げ 昆布豆	うどん、里芋、砂糖、かき揚げ、油	豚肉、油揚げ、大豆、昆布	お茶、大根、人参、小松菜、ねぎ、ごぼう	708	24.5	
28	木	子供パン	○	鶏肉のガーリック焼き ごぼうサラダ ミネストローネ ★ほうじ茶プリン	パン、ごまドレッシング、マカロニ、じゃが芋、油、砂糖、ほうじ茶プリン	牛乳、鶏肉、ベーコン	にんにく、ごぼう、とうもろこし、人参、玉ねぎ、ピーマン、セロリ、トマト	717	28.5	
29	金	ご飯	○	イカのサラサ揚げ 人参のごまマヨ和え さつま芋の味噌汁	ご飯、片栗粉、油、ごま、砂糖、マヨネーズ、さつま芋	牛乳、イカ、ハム、油揚げ、味噌	生姜、人参、とうもろこし、ねぎ、小松菜	739	27.5	
								平均栄養量	717	27.9

※ 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。

ほくの名前は
とことこオーガニック！

この取り組みに賛同者が
名前をつけました。
このマークを
ぜひ覚えてください！

進めています！オーガニック給食！

有機農業に取り組む畑で採れた野菜を試験的に使っています。

とことこオーガニックの野菜は、味へのこだわりはもちろん、土づくりにもこだわり、化学的に合成された肥料や農薬を使わない「環境にやさしい農法」で育ちます。虫に食べられてしまったり、育つまでに時間がかかったりすることから、予定している也使えないことがあります。

私たちがこの野菜を食べることは、環境にやさしい農業に取り組む農家を応援し、所沢の畑を未来に残していくことにもつながります。

みんなで応援！とことこオーガニック挑戦中！

有機農業を始めたばかり（基本的には2年、作物によっては3年）の畑で採れたものは「挑戦中」として登場します。所沢市では、新たに有機農業を始めた農家の野菜も、学校給食に使うことで応援していきます。

《今日の地場産》

里芋 小松菜
ねぎ さつま芋

今日は、
29日（金）の
「さつま芋の味噌汁」に、
さつま芋とねぎが
使われています！