



10月分学校給食予定献立表（中学校）



【目標】偏食をなくそう

令和8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	つづきの 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		
1	木	ご飯	○		鯖の西京焼き 納豆和え きのこ汁	ご飯、砂糖	牛乳、銀鯖西京漬け、 納豆、鯉節、豚肉	小松菜、キャベツ、もやし、 人参、玉ねぎ、筍、椎茸、 しめじ、えのき、ほうれん草	595	31.5
2	金	ご飯	○	お茶 （さやま）	厚焼き玉子 牛丼 キャベツのさっぱり和え	ご飯、砂糖、油、 片栗粉、ごま	厚焼き玉子、牛肉	お茶、白滝、椎茸、玉ねぎ、 生姜、キャベツ、きゅうり、 人参	697	25.2
5	月	ご飯	○	ソース	ホッケフライ じゃが芋のそぼろ煮 かきたま汁	ご飯、油、じゃが芋、 砂糖、片栗粉	牛乳、ホッケフライ、 豚肉、鶏肉、豆腐、 卵、かまぼこ	玉ねぎ、人参、ほうれん草	752	32.7
6	火	ピタパン	○	コーヒー ミルク	鶏肉のスパイシー焼き ツナサラダ 野菜チャウダー	パン、砂糖、油、 じゃが芋、小麦粉、 バター	コーヒーミルク、鶏肉、 ツナ、ベーコン、牛乳、 生クリーム	にんにく、キャベツ、小松菜、 人参、玉ねぎ	581	29.2
7	水	中華麺	○		しょうゆラーメン 春巻 フルーツ杏仁	中華麺、砂糖、油、 春巻、杏仁豆腐	牛乳、豚肉	もやし、人参、ねぎ、 チンゲン菜、メンマ、 ミックスフルーツ、みかん	831	28.1
8	木	チキンライス	○		鮭のマヨネーズ焼き ブロッコリーのサラダ 大根とベーコンのスープ	チキンライス、 マヨネーズ、油	牛乳、銀鮭、チーズ、 ベーコン	玉ねぎ、ブロッコリー、 とうもろこし、大根、 人参、小松菜	769	32.7
9	金	ご飯	○		イカの竜田揚げ 生揚げ炒め 小松菜のナムル	ご飯、片栗粉、油、 砂糖、ごま	牛乳、イカ、豚肉、 生揚げ、味噌	生姜、キャベツ、玉ねぎ、 人参、筍、椎茸、もやし、 小松菜、にんにく	729	34.5
13	火	わかめご飯	○		鰯カレーフライ こんにゃくと枝豆の炒め物 さつま芋	わかめご飯、油、砂糖、 さつま芋	牛乳、イワシカレーフライ、 豚肉、油揚げ、味噌	こんにゃく、枝豆、大根、 人参、ねぎ	730	26.7
14	水	ご飯	○		揚げぎょうざ（3個） 豚肉とキムチの炒め物 中華スープ	ご飯、餃子、油、砂糖、 片栗粉	牛乳、豚肉、鶏肉、なると	玉ねぎ、キムチ、にら、 人参、キャベツ、チンゲン菜、 もやし、メンマ	705	24.9
15	木	スパゲッティ	○		ミートソース スパニッシュオムレツ コールスローサラダ	スパゲッティ、油、砂糖	牛乳、牛肉、豚肉、チーズ、 スパニッシュオムレツ	玉ねぎ、人参、にんにく、 トマト、キャベツ、 とうもろこし	774	35.7
16	金	ツイストパン	○	ソース	ポテトコロッケ キャロットサラダ ABCスープ ★ブルーベリークレープ	パン、ポテトコロッケ、 油、ごまドレッシング、 マカロニ、クレープ	牛乳、ハム、鶏肉	人参、とうもろこし、 玉ねぎ、キャベツ	828	23.9
19	月	ご飯	○		鮭の塩焼き ほうれん草のおひたし 豚汁	ご飯、砂糖、じゃが芋	牛乳、銀鮭、豚肉、豆腐、 油揚げ、味噌	もやし、ほうれん草、人参、 こんにゃく、大根、ごぼう、 ねぎ	656	32.9
20	火	麦ご飯	○		秋のカレー ココロソテー りんご	麦ご飯、さつま芋、油、 はちみつ、小麦粉、 バター	牛乳、鶏肉、ウインナー	玉ねぎ、しめじ、人参、生姜、 にんにく、りんご、 とうもろこし、枝豆	831	28.9
21	水	おさつ ゴマパン	○		鶏肉の唐揚げ ごぼうサラダ 野菜スープ ★ヨーグルト	おさつごまパン、片栗粉、 油、じゃが芋、 イタリアンドレッシング	牛乳、鶏肉、ベーコン、 ヨーグルト	生姜、ごぼう、とうもろこし、 人参、玉ねぎ、白菜、セロリ	789	31.8
22	木	十三夜こんだて ご飯	○		秋刀魚の蒲焼き 里芋のそぼろ煮 秋のすまし汁	ご飯、油、砂糖、 片栗粉、里芋	牛乳、秋刀魚、豚肉、豆腐、 かまぼこ	人参、こんにゃく、玉ねぎ、 小松菜	780	29.8
23	金	中華麺	○		味噌ラーメン ボークシゅうまい（2個） きゅうりと大根のオイル漬け	中華麺、ごま、油、砂糖	牛乳、豚肉、味噌、 しゅうまい	キャベツ、もやし、人参、 ねぎ、にら、にんにく、 生姜、ごぼう、きゅうり、大根	696	29.9
26	月	ご飯	○		鶏肉の薬味ソース 春雨サラダ トッポグスープ	ご飯、片栗粉、油、 砂糖、春雨、トッポギ	牛乳、鶏肉、ハム、 豚肉、豆腐	生姜、ねぎ、キャベツ、 もやし、人参、玉ねぎ、 キムチ、にら、にんにく	765	32.2
27	火	ご飯	○		鯖の文化干し 高野豆腐のうま煮 野菜のたくあんあえ	ご飯、砂糖、片栗粉、油	牛乳、鯖文化干し、 豚肉、高野豆腐	こんにゃく、人参、玉ねぎ、 筍、椎茸、生姜、キャベツ、 きゅうり、たくあん	782	37.6
28	水	子ぎつねご飯	○	ソース	手作りヒレカツ おかか和え 切干大根の味噌汁	子ぎつねご飯、小麦粉、 パン粉、油、砂糖、 じゃが芋	牛乳、豚肉、鯉節、 ベーコン、豆腐、味噌	キャベツ、もやし、人参、 玉ねぎ、切り干し大根、 小松菜	742	33.9
29	木	ハロウィンこんだて 子供パン スライス	○		かぼちゃ型ハンバーグ ケチャップソース イタリアンサラダ コーンクリームスープ ★かぼちゃプリンタルト	パン、油、砂糖、 じゃが芋、 かぼちゃプリンタルト	牛乳、 かぼちゃ型ハンバーグ、 ベーコン、生クリーム	玉ねぎ、キャベツ、 赤パプリカ、黄パプリカ、 人参、エリンギ、 とうもろこし	819	29.0
30	金	地粉うどん	○		鶏南蛮うどん 大学芋（2個） 五目豆	うどん、砂糖、 さつま芋、油、水あめ、 ごま、片栗粉	牛乳、鶏肉、油揚げ、 かまぼこ、豚肉、 大豆、昆布	玉ねぎ、ほうれん草、人参、 ねぎ、生姜、椎茸、 こんにゃく	756	30.4
※ 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	743 30.5



《今月の地産》

