



1月分学校給食予定献立表（小学校）

【目標】感謝して食べよう



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 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	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	kcal	g	
9	金	ごはん	○		とり肉のからあげ きりぼしだいこんのいために さわにわん	ごはん、かたくりこ、 あぶら、さとう	牛乳、とり肉、さつまあげ、 こんぶ、ぶた肉、かまぼこ	しょうが、きりぼしだいこん、 しらたき、にんじん、 ごぼう、たけのこ、 こまつな、しいたけ	560	26.2	
13	火	ごはん	○		サワラのさいきょうやき こんにゃくのおかかに だんごじる ★いちごゼリー	ごはん、あぶら、さとう、 しらたまだんご、 いちごゼリー	牛乳、さつまあげ、 ギンサワラさいきょうづけ、 かつおぶし、とり肉、 あぶらあげ	こんにゃく、にんじん、 だいこん、こまつな、ねぎ	561	25.2	
14	水	ガーリック ライス	○		ポテトコロッケ キャベツとコーンのサラダ ビーンズミネストローネ	ガーリックライス、 ポテトコロッケ、あぶら、さとう コーンクリームドレッシング、 ミックスビーンズ、じゃがいも	牛乳、とり肉	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、 セロリ、にんにく、トマト	637	18.9	
15	木	ソフト フランスパン ・りんごジャム	○		ハンバーグのオニオンソース キャロットサラダ ホワイトシチュー	パン、りんごジャム、こむぎこ あぶら、さとう、かたくりこ、 じゃがいも、バター、 イタリアンドレッシング	牛乳、ハンバーグ、ハム、 とり肉、なまクリーム	たまねぎ、にんにく、 にんじん、とうもろこし	693	27.7	
16	金	ごはん	○		イカのたつたあげ ひじきのいために とんじる	ごはん、かたくりこ、 あぶら、さとう、じゃがいも	牛乳、イカ、ひじき、 さつまあげ、ぶた肉、 とうふ、あぶらあげ、みそ	しょうが、しらたき、 にんじん、こんにゃく、 だいこん、ごぼう、ねぎ	572	28.3	
19	月	ごはん		おちゃ いも さやま	ちゅうかどん はるまき だいこんのオイルづけ	ごはん、かたくりこ、 あぶら、さとう、はるまき	ぶた肉、うすらたまご、 イカ、エビ	おちゃ、はくさい、たまねぎ、 たけのこ、にんじん、しいたけ、 きくらげ、しょうが、にんにく、 だいこん、チンゲンサイ	528	18.2	
20	火	おちゃマーブル しょくパン	○		タラのバジルソースフライ パンネのクリームに やさいスープ ★ヨーグルト	パン、あぶら、マカロニ、 さとう、バター、じゃがいも	牛乳、 タラのバジルソースフライ、 ベーコン、なまクリーム、 とり肉、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、 キャベツ、セロリ	697	29.6	
21	水	ごはん	○		サバのぶんかほし ちくぜんに いそあえ	ごはん、さといも、あぶら、 さとう	牛乳、サバぶんかほし、 とり肉、のり	たけのこ、こんにゃく、 にんじん、れんこん、 ごぼう、ほうれんそう、 キャベツ、もやし	526	21.9	
22	木	スパゲッティ	○		ミートソース 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、とうふブレッド	牛乳、ぶた肉、チーズ	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	679	28.1	
23	金	わかめごはん	○		とり肉のやくみソース きんぴらごぼう だいこんのみそしる ★ポンカン	わかめごはん、あぶら、 さとう、かたくりこ、ごま	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、 だいこん、たまねぎ、 こまつな、ほんかん	552	25.0	
26	月	こどもパン スライス		↑ コーヒー ミルク	タルタル ソース	ホッケフライ フレンチサラダ ABCスープ	パン、あぶら、さとう、 マカロニ タルタルソース	コーヒーミルク、ベーコン ホッケフライ、とり肉	キャベツ、にんじん、 とうもろこし、たまねぎ はくさい	568	20.6
27	火	ごはん	○	仲栄小学校のだいこん	サケのしおやき おでん はくさいのゆずつけもの	ごはん、さとう	牛乳、ギンサケ、ちくわ、 あげボール、がんもどき、 うすらたまご、こんぶ	だいこん、こんにゃく、 にんじん、はくさい、 きゅうり、ゆず	569	28.7	
28	水	ごはん	○	↓ 全国学校給食週間	あつやきたまご みそそぼろごはん いものこじる	ごはん、あぶら、さとう、 バター、かたくりこ、 さといも	牛乳、あつやきたまご、 ぶた肉、とり肉、みそ	たまねぎ、にんじん、 トマト、こんにゃく、 はくさい、ねぎ、しいたけ	615	28.8	
29	木	むぎごはん	○		ビーフカレー タコナゲット（2こ） ブロッコリーの ごまじょうゆあえ	むぎごはん、あぶら、 じゃがいも、はちみつ、 こむぎこ、バター、ごま	牛乳、牛肉、タコナゲット	しょうが、にんにく、 たまねぎ、にんじん、 りんご、ブロッコリー、 キャベツ	763	24.0	
30	金	ちゅうかめん	○		タンメン あげぎょうざ（2こ） フルーツあんぱん	ちゅうかめん、あぶら、 ぎょうざ、あんぱん	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、みかん	702	23.9	
※ 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。									平均栄養量	588	24.2

学校・家庭・地域で広げよう！
食の輪
学校給食展

令和8年

2月6日（金）12時30分～17時
2月7日（土）9時～16時
（最終受付15時30分まで）

吾妻まちづくりセンター

〒359-1139

埼玉県所沢市久米2229番地の1

駐車場の台数に限りがありますので、公共交通機関をご利用ください。



- ・児童生徒の作品
- ・学校給食の歴史
- ・給食で使用する器具の展示
- ・給食センター・学校の
おすすめ献立

他にも・・・

- ・大釜のかき混ぜ体験
- ・クイズラリー など

クイズに正解すると
景品プレゼント♪

会場に空調設備がありませんので、
温かい服装でご来場ください。



●今月の地場産●



学校ファーム

伸栄小の学校ファームで育
てた大根を給食センターに
届けてもらい、1月の給食で
使います！

一生懸命育ててくれた野菜
をおいしく調理します！
★みなさんの学校ファーム
で育てた野菜がありましたら
ご連絡くださいね。