

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

全国学校給食

週間

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	つけるもの かけるもの	おかず	黄	赤	緑		
						おもにエネルギーのとになる食品	おもに体をつくるものとになる食品	おもに体の調子を整えるものとになる食品		
9	金	ごはん	○		とり肉のからあげ きりぼしだいこんのいたために 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 コーンクリーミードレッシング、 ミックスピーナッツ、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 ホワイトソース	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 		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、うずらたまご、 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、チングンサイ	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	○		サバのぶんかぼし ちくぜんに いそあえ	ごはん、さといも、あぶら、 さとう	牛乳、サバぶんかぼし、 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	スペゲッティ	○		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	スペゲッティ、あぶら、 さとう、とうふフレッド	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 だいこんのみぞしる ★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 はくさいのゆづつけもの	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、 うずらたまご、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（2c） ブロックソースの 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、ブロックソース、 キャベツ	763	24.0
30	金	ちゅうかめん	○		タンメン あげようざ（2c） フルーツあんにん	ちゅうかめん、あぶら、 ぎょうざ、あんにんどうふ	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・・・

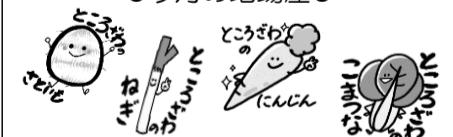
- ・大釜のかき混ぜ体験
- ・クイズラリーなど

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！
★みんなの学校ファームで育てた野菜がありましたら連絡くださいね。