



【目標】よくかんで食べよう

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	おかず	黄	赤	緑		
					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	月	かてめし	○	イカのたつたあげ くわわかめのいために じゃがいものみそしる	かてめし、かたくりこ、 あぶら、ごま、さとう、 じゃがいも	牛乳、イカ、くわかめ、 ぶた肉、あぶらあげ、みそ	しょうが、にんじん、 たまねぎ、こまつな	560	23.6
2	火	ちゅうかめん	○	もやしラーメン チャーシューむしばん だいこんときゅうりの オイルづけ	ちゅうかめん、あぶら、 かたくりこ、さとう、 むしパンミックス	牛乳、ぶた肉、やしぶた、 みそ	もやし、キャベツ、しょうが、 チンゲンサイ、にんじん、 きくらげ、にんにく、ねぎ、 だいこん、きゅうり	583	24.9
3	水	ごはん	○	サケのしおやき 牛肉じゃが いそあえ	ごはん、じゃがいも、 あぶら、さとう	牛乳、ギンサケ、牛肉、のり	たまねぎ、ごんにゃく、 にんじん、しいたけ、 ほうれんそう、もやし	593	25.7
4	木	てづくり フレンチトースト	○	フライドチキン あじさいサラダ やさしいスープ	パン、バター、さとう、 かたくりこ、あぶら、 じゃがいも	牛乳、たまご、とり肉、 ツナ、ベーコン	むらさきキャベツ、しょうが、 にんにく、キャベツ、 きゅうり、たまねぎ、 ほうれんそう、にんじん	592	28.3
5	金	かみかみこんだて ごはん	○	ぶた肉のみそつけやき きんぴらごぼう もずくしる ★さつまいもチップス	ごはん、さとう、ごま、 あぶら、さつまいもチップス	牛乳、ぶた肉、みそ、 とり肉、とうふ、もずく	にんにく、ごんにゃく、 ごぼう、にんじん、たまねぎ	572	26.7
8	月	スパゲッティ	コービー ミルク	つげナポリタン アメリカンドック こまつなのサラダ	スパゲッティ、あぶら、 さとう、かたくりこ、 アメリカンドック	コービーミルク、ベーコン、 チーズ	たまねぎ、にんじん、トマト、 ピーマン、エリンギ、 にんにく、こまつな、キャベツ	730	20.7
9	火	ごはん	○	わ!ピピンパ ピピンバナナムル トッポキいりわかめスープ ★みかんゼリー	ごはん、あぶら、さとう、 ごま、トッポキ、ゼリー	牛乳、ぶた肉、とり肉、 わかめ、なると	きりほしだいこん、にんにく、 しょうが、うめ、もやし、 ほうれんそう、にんじん、 たまねぎ、キムチ、チンゲンサイ	560	26.5
10	水	ごはん	○	イワシのうめに じゃがいものわふうサラダ かきたまじる	ごはん、じゃがいも、 あぶら、さとう、 かたくりこ	牛乳、イワシのうめに、 あぶらあげ、とり肉、 とうふ、たまご	にんじん、キャベツ、 たまねぎ、ほうれんそう	596	26.4
11	木	ナン	○	エビカツ ポークビーンズ ほうれんそうサラダ	ナン、あぶら、さとう、 パンこ	牛乳、エビカツ、ぶた肉、 ベーコン、だいず、ハム	たまねぎ、にんじん、 トマト、ほうれんそう、 とうもろこし	680	31.1
12	金	ごはん	○	オムレツの ちゅうかあんかけ チンジャオロース ちゅうかスープ	ごはん、あぶら、 かたくりこ、さとう	牛乳、オムレツ、ぶた肉、 とり肉、なると	たけのこ、ピーマン、 しょうが、にんじん、 キャベツ、もやし、 あじつきメンマ、にら	533	26.1
15	月	ごはん	○	とり肉のからあげ ひじきのいために さわにわん	ごはん、かたくりこ、 あぶら、さとう	牛乳、とり肉、ひじき、 あぶらあげ、ぶた肉、 かまぼこ	しょうが、しらたき、 にんじん、ごぼう、たけのこ、 こまつな、しいたけ	547	24.8
16	火	ごはん	○	アジのねぎみそやき こうやどうふのうまに こまつなごまあえ	ごはん、さとう、あぶら、 ごま	牛乳、アジ、みそ、ぶた肉、 こうやどうふ	にんにく、ねぎ、ごんにゃく、 にんじん、たけのこ、もやし、 しいたけ、しょうが、 キャベツ、こまつな	571	33.0
17	水	じごなうどん	○	ごもくうどん やさしいのかきあげ えだまめ	うどん、さとう、かきあげ、 あぶら	牛乳、ぶた肉、なると	たまねぎ、にんじん、 こまつな、ねぎ、しいたけ、 えだまめ	609	22.8
18	木	ごはん	○	チキンカレー やきウインナー てづくりぶくじんづけ	ごはん、じゃがいも、ごま、 あぶら、はちみつ、 こむぎこ、バター、さとう	牛乳、とり肉、ウインナー	たまねぎ、にんじん、りんご、 にんにく、しょうが、 だいこん、きゅうり、れんこん	636	22.8
19	金	ごはん	おちゃ とろろ ごま ごま ごま	しろみざかなフライ わふうマカロニサラダ とんじる	ごはん、あぶら、マカロニ、 ごま、さとう、マヨネーズ、 じゃがいも	しろみざかなフライ、ハム、 ぶた肉、とうふ、みそ、 あぶらあげ	おちゃ、きゅうり、ごぼう、 にんじん、とうもろこし、 ごんにゃく、だいこん、ねぎ	538	20.9
22	月	ツイストパン	○	とり肉のこうそうやき えだまめとコーンのソテー ABCスープ ★ヨーグルト	パン、はちみつ、あぶら、 マカロニ	牛乳、とり肉、ベーコン、 ヨーグルト	にんにく、レモン、えだまめ、 とうもろこし、にんじん、 たまねぎ、キャベツ	575	28.7
23	火	ゆかりごはん	○	さといもコロッケ にんじんとこまつなの ごみあえ とうふとわかめのすましじる	ゆかりごはん、あぶら、 さとう、さといもコロッケ	牛乳、とうふ、とり肉、 わかめ	にんじん、こまつな、 もやし、にんにく、ねぎ、 たまねぎ	546	21.4
24	水	ごはん	○	あげぎょうざ(2こ) マーボーなす ごんにゃくサラダ	ごはん、ぎょうざ、あぶら、 さとう、かたくりこ、 パンパンジードレッシング	牛乳、ぶた肉、みそ、わかめ	なす、しいたけ、たけのこ、 たまねぎ、にんじん、にんにく、 しょうが、こまつな、 ごんにゃく、とうもろこし	615	21.2
25	木	ちゅうかめん	○	しおラーメン タコがたたこやき フルーツポンチ	ちゅうかめん、ごま、 あぶら、タコがたたこやき、 ゼリー	牛乳、ぶた肉	キャベツ、もやし、たまねぎ、 チンゲンサイ、にんじん、ねぎ、 とうもろこし、きくらげ、にんにく、 しょうが、ミックスフルーツ	547	20.5
26	金	こどもパン スライス	○	ハンバーグのオニオンソース フレンチサラダ コーンチャウダー	パン、あぶら、さとう、 かたくりこ、じゃがいも、 こむぎこ、バター	牛乳、ハンバーグ、とり肉、 なまクリーム	たまねぎ、にんにく、 キャベツ、きゅうり、 にんじん、とうもろこし	627	25.9
29	月	ごはん	○	てづくりヒレカツ きりほしだいこんのいために キャベツのみそしる	ごはん、こむぎこ、パンこ、 あぶら、さとう、じゃがいも	牛乳、ぶた肉、さつまいも、 ごんぶ、あぶらあげ、みそ	きりほしだいこん、 しらたき、にんじん、 たまねぎ、キャベツ	575	25.5
30	火	エビピラフ	○	とり肉の ハニーマスタードやき ごぼうサラダ ミネストローネ	エビピラフ、じゃがいも、 はちみつ、マヨネーズ、 マカロニ、あぶら、さとう	牛乳、とり肉、ハム、 ベーコン	ごぼう、にんじん、トマト、 とうもろこし、たまねぎ、 ピーマン、セロリ、にんにく	574	25.9
※ 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	589	25.2