

全国学校給食週間

1月分学校給食予定献立表（中学校）

【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		
9	金	ご飯	○		鰯の西京焼き こんにゃくのおかか煮 団子汁 ★いちごゼリー	ご飯、油、砂糖、白玉団子、いちごゼリー	牛乳、銀鰯西京漬け、さつま揚げ、鰹節、鶏肉、油揚げ	こんにゃく、人参、大根、小松菜、ねぎ	687	30.0
13	火	ご飯	○		鶏肉の唐揚げ ひじきの炒め煮 沢煮椀	ご飯、片栗粉、油、砂糖	牛乳、鶏肉、ひじき、さつま揚げ、豚肉、かまぼこ	生姜、白滝、人参、ごぼう、筍、小松菜、椎茸	676	30.3
14	水	ソフト フランスパン ・りんごジャム	○		ハンバーグのオニオソース キャロットサラダ ホワイトシチュー	パン、りんごジャム、油、砂糖、片栗粉、イタリアンドレッシング、じゃが芋、小麦粉、バター	牛乳、ハンバーグ、ハム、鶏肉、生クリーム	玉ねぎ、にんにく、人参、とうもろこし	814	31.7
15	木	ご飯	○		アジフィレ塩竜田 磯和え 芋の子汁	ご飯、油、砂糖、里芋、片栗粉	牛乳、鰯塩竜田揚げ、のり、鶏肉、油揚げ	ほうれん草、キャベツ、もやし、人参、こんにゃく、白菜、ねぎ、椎茸	643	25.6
16	金	ご飯	○		中華丼 ポークしゅうまい（2個） 大根のオイル漬け	ご飯、片栗粉、油、砂糖	牛乳、豚肉、うずら卵、イカ、エビ、しゅうまい	白菜、玉ねぎ、筍、人参、チングン菜、椎茸、大根きくらげ、生姜、にんにく	699	31.5
19	月	お茶マーブル 食パン	○		赤魚レモンペッパー焼き ベンネのクリーム煮 野菜スープ ★ヨーグルト	パン、マカロニ、油、砂糖、バター、じゃが芋	牛乳、ベーコン、生クリーム、赤魚のレモンペッパー、鶏肉、ヨーグルト	玉ねぎ、人参、キャベツ、セロリ	829	36.0
20	火	麦ご飯	○		ビーフカレー パンプキンアンサンブルエッグ プロッコリーのごま醤油和え	麦ご飯、油、じゃが芋、はちみつ、小麦粉、バター、ごま	牛乳、牛肉、パンプキンアンサンブルエッグ	生姜、にんにく、玉ねぎ、人参、りんご、プロッコリー、キャベツ	851	26.9
21	水	ご飯	○		イカの竜田揚げ 小松菜のナムル 春雨スープ	ご飯、片栗粉、油、ごま、砂糖、春雨	牛乳、イカ、豚肉	生姜、もやし、小松菜、人参、にんにく、玉ねぎ、筍、チングン菜、きくらげ	660	28.6
22	木	わかめご飯	○		鶏肉の葉味ソース きんびらごぼう 大根の味噌汁 ★ポンカン	わかめご飯、油、砂糖、片栗粉、ごま	牛乳、鶏肉、油揚げ、味噌	生姜、ねぎ、ごぼう、人参、こんにゃく、大根、玉ねぎ、小松菜、ほんかん	670	29.2
23	金	スパゲッティ	○		ミートソース 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、豆腐ブレッド	牛乳、豚肉、チーズ	玉ねぎ、人参、にんにく、トマト、キャベツ、とうもろこし	778	32.5
26	月	ご飯	○		鮭の塩焼き おでん 白菜のゆず漬物	ご飯、砂糖	牛乳、銀鮭、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、白菜、きゅうり、ゆず	700	33.8
27	火	中華麺	お茶		タンメン 春巻 フルーツ杏仁	中華麺、油、春巻、杏仁豆腐	豚肉	お茶、キャベツ、玉ねぎ、もやし、人参、筍、きくらげ、生姜、にんにく、ミックスフルーツ、みかん	735	20.6
28	水	子供パン 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、油、砂糖、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、鶏肉	キャベツ、人参、白菜とうもろこし、玉ねぎ	705	25.4
29	木	ご飯	○		厚焼き玉子 筑前煮 味噌そぼろご飯	ご飯、里芋、油、砂糖、バター、片栗粉	牛乳、厚焼き玉子、鶏肉、豚肉、味噌	筍、こんにゃく、人参、れんこん、ごぼう、玉ねぎ、トマト	747	33.5
30	金	ガーリック ライス	○		チキンのこんがり焼き キャベツとコーンのサラダ ピーンズミネストローネ	ガーリックライス、マヨネーズ、パン粉、コーンフレーク、砂糖 コーンクリーミードレッシング、ミックスピーナッツ、じゃが芋	牛乳、鶏肉、チーズ	キャベツ、とうもろこし、きゅうり、人参、玉ねぎ、ピーマン、セロリ、にんにく、トマト	741	31.1

※ 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

729

29.8

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●



見に
来てね

