



【目標】骨や歯を丈夫にする食事をしよう

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			
1	月	ご飯	○	鮭の塩焼き 牛肉じゃが 磯和え	ご飯、じゃが芋、油、砂糖	牛乳、銀鮭、牛肉、のり	玉ねぎ、こんにゃく、人参、 椎茸、ほうれん草、もやし	764	32.2	
2	火	食パン	○	フライドチキン あじさいサラダ 野菜スープ	パン、片栗粉、じゃが芋、 油、ブルーベリージャム、 砂糖	牛乳、鶏肉、ツナ、ベーコン	生姜、にんにく、キャベツ、 きゅうり、紫キャベツ、 玉ねぎ、ほうれん草、人参	707	31.5	
3	水	ご飯	○	和！ピビンバ ピビンパナムル トッポギ入りわかめスープ ★みかんゼリー	ご飯、油、砂糖、ごま、 トッポギ、ゼリー	牛乳、豚肉、鶏肉、わかめ、 なると	切り干し大根、にんにく、 生姜、梅、もやし、 ほうれん草、人参、玉ねぎ、 キムチ、チンゲン菜	716	33.1	
8	月	かみかみこんだて ご飯	○	豚肉のみそ漬け焼き きんぴらごぼう もずく汁 ★さつまいもチップス	ご飯、砂糖、ごま、油、 さつまいもチップス	牛乳、豚肉、味噌、鶏肉、 豆腐、もずく	にんにく、ごぼう、人参、 こんにゃく、玉ねぎ	731	32.9	
9	火	スパゲッティ	○	つげナポリタン アメリカンドック 小松菜のサラダ	スパゲッティ、油、砂糖、 片栗粉、アメリカンドック	コーヒーミルク、ベーコン、 チーズ	玉ねぎ、人参、ピーマン、 エリンギ、にんにく、 トマト、小松菜、キャベツ	867	25.4	
10	水	かて飯	○	イカの竜田揚げ 荳わかめの炒め煮 じゃが芋の味噌汁	かてめし、片栗粉、油、 ごま、砂糖、じゃが芋	牛乳、イカ、荳わかめ、 豚肉、油揚げ、味噌	生姜、人参、玉ねぎ、小松菜	728	29.9	
11	木	ご飯	○	ポークしゅうまい（2個） チンジャオロース 中華スープ	ご飯、油、砂糖、片栗粉	牛乳、しゅうまい、豚肉、 鶏肉、なると	筍、ピーマン、生姜、人参、 キャベツ、もやし、 味付メンマ、にら	698	30.7	
12	金	ナン	○	エヒカツ ポークビーンズ ほうれん草サラダ	ナン、油、砂糖、パン粉	牛乳、エヒカツ、豚肉、 ベーコン、大豆、ハム	玉ねぎ、人参、トマト、 ほうれん草、とうもろこし	831	37.9	
15	月	ご飯	○	鱈のねぎみそ焼き 高野豆腐のうま煮 小松菜のごま和え	ご飯、砂糖、油、ごま	牛乳、鱈、味噌、豚肉、 高野豆腐	にんにく、ねぎ、人参、 こんにゃく、筍、椎茸、 生姜、キャベツ、もやし、 小松菜	721	38.8	
16	火	地粉うどん	○	五目うどん 里芋コロッケ 枝豆	うどん、砂糖、油、 里芋コロッケ	牛乳、豚肉、なると	玉ねぎ、人参、小松菜、 ねぎ、椎茸、枝豆	752	32.8	
17	水	ご飯	○	チキンカレー 焼きウインナー 手作り福神漬け	ご飯、じゃが芋、油、 はちみつ、小麦粉、バター、 ごま、砂糖	牛乳、鶏肉、ウインナー	玉ねぎ、人参、にんにく、 生姜、りんご、大根、 きゅうり、れんこん	825	28.7	
18	木	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、 油揚げ、豚肉、かまぼこ	生姜、白滝、人参、ごぼう、 筍、小松菜、椎茸	706	31.2	
19	金	子供パン スライス	○	ハンバーグのオニオンソース フレンチサラダ じゃが芋とベーコンの煮物	パン、油、砂糖、片栗粉、 じゃが芋	牛乳、ハンバーグ、ベーコン	玉ねぎ、にんにく、 キャベツ、きゅうり、人参、 とうもろこし	744	30.7	
22	月	ご飯	○	白身魚フライ 和風マカロニサラダ 豚汁	ご飯、油、マカロニ、ごま、 砂糖、マヨネーズ、じゃが芋	白身魚フライ、ハム、豚肉、 豆腐、油揚げ、味噌	お茶、きゅうり、人参、 とうもろこし、こんにゃく、 大根、ごぼう、ねぎ	686	25.8	
23	火	中華麺	○	塩ラーメン タコ型たこ焼き（2個） フルーツポンチ	中華麺、ごま、油、 タコ型たこ焼き、ゼリー	牛乳、豚肉	キャベツ、もやし、玉ねぎ、 チンゲン菜、人参、にんにく、 とうもろこし、きくらげ、生姜、 ミックスフルーツ、ねぎ	812	28.0	
24	水	エビピラフ	○	鶏肉の香草焼き ごぼうの ペペロンチーノサラダ ミネストローネ	エビピラフ、はちみつ、油、 砂糖、マカロニ、じゃが芋	牛乳、鶏肉、ベーコン	にんにく、レモン、ごぼう、 枝豆、玉ねぎ、人参、 ピーマン、セロリ、トマト	738	32.7	
25	木	ご飯	○	鯖のカレー竜田揚げ 人参と小松菜の香味和え 豆腐とわかめのすまし汁	ご飯、油、砂糖	牛乳、鯖のカレー竜田揚げ、 豆腐、鶏肉、わかめ	人参、小松菜、もやし、 にんにく、ねぎ、玉ねぎ	697	28.4	
26	金	ご飯	○	揚げぎょうざ（2個） マーボーなす こんにゃくサラダ	ご飯、餃子、油、砂糖、 片栗粉、棒々鶏ドレッシング	牛乳、豚肉、味噌、わかめ	なす、筍、玉ねぎ、人参、 椎茸、にんにく、生姜、 こんにゃく、小松菜、 とうもろこし	759	26.1	
29	月	ツイストパン	○	鶏肉のハニーマスタード焼き 枝豆とコーンのソテー ABCスープ ★ヨーグルト	パン、はちみつ、油、 マカロニ	牛乳、鶏肉、ベーコン、 ヨーグルト	とうもろこし、枝豆、人参、 玉ねぎ、キャベツ	749	36.0	
30	火	ご飯	○	手作りヒレカツ 切干大根の炒め煮 かきたま汁	ご飯、小麦粉、パン粉、油、 砂糖、片栗粉	牛乳、豚肉、油揚げ、昆布、 鶏肉、豆腐、卵、かまぼこ	切り干し大根、白滝、人参、 玉ねぎ、ほうれん草	799	40.2	
※ 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	752	31.7



《今月の地産産》
人参・ねぎ・小松菜・枝豆