



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	おかず	黄	赤	緑		
2	月	ご飯	○	和風ハンバーグ あじさいサラダ かき玉汁	ご飯、砂糖、片栗粉、油	牛乳、ハンバーグ、ツナ、 鶏肉、豆腐、卵、かまぼこ	えのき、生姜、キャベツ、 きゅうり、紫キャベツ、 玉ねぎ、人参、ほうれん草	776	34.8
3	火	ご飯	○	鶏肉の唐揚げ 切干大根の炒め煮 じゃが芋の味噌汁	ご飯、片栗粉、油、砂糖、 じゃが芋	牛乳、鶏肉、油揚げ、昆布、 味噌	生姜、切り干し大根、白滝、 人参、玉ねぎ、小松菜	718	28.2
4	水	中華麺	○	もやしラーメン カレー春巻（2個） フルーツポンチ	中華麺、油、片栗粉、 カレー春巻、ゼリー	牛乳、豚肉	もやし、キャベツ、 チンゲン菜、人参、 きくらげ、にんにく、生姜、 ミックスドフルーツ	841	27.1
9	月	ご飯	○	きびなごのかりかりフライ（2個） 野菜のたくあんあえ 豚汁 ★さつまいもチップス	ご飯、油、砂糖、じゃが芋、 さつまいもチップス	牛乳、 きびなごのかりかりフライ、 豚肉、豆腐、油揚げ、味噌	キャベツ、きゅうり、人参、 たくあん、こんにゃく、 大根、ごぼう、ねぎ	693	26.7
10	火	スパゲッティ	○	ナスのポロネーゼ 小さい砂糖揚げパン 小松菜サラダ	スパゲッティ、油、砂糖、 片栗粉、豆腐フレット	牛乳、豚肉、チーズ	玉ねぎ、人参、なす、 セロリ、にんにく、トマト、 小松菜、とうもろこし	795	35.2
11	水	ご飯	○	厚焼き玉子 変わりきんぴら かみなり汁	ご飯、ごま、油、砂糖	牛乳、厚焼き玉子、鶏肉、 さつまいも、豚肉、豆腐、卵	ごぼう、人参、こんにゃく、 小松菜、大根	677	28.9
12	木	ご飯	お茶	鶏肉の薬味ソース チャブチェ トッポギ入りわかめスープ	ご飯、片栗粉、油、砂糖、 春雨、ごま、トッポギ	鶏肉、ハム、わかめ、なると	お茶、生姜、ねぎ、玉ねぎ、 小松菜、人参、赤ピーマン、 きくらげ、にんにく、 キムチ、チンゲン菜	621	22.5
13	金	エビピラフ	○	ソース ほうれん草メンチカツ ペンネのトマト煮 コンソメスープ	エビピラフ、油、マカロニ、 砂糖、バター、じゃが芋	牛乳、 ほうれん草メンチカツ、 ベーコン、鶏肉	玉ねぎ、にんにく、トマト、 キャベツ、人参	766	32.6
16	月	地粉うどん	○	五目うどん 笹かまのゆかり揚げ 枝豆	うどん、砂糖、小麦粉、油	牛乳、豚肉、笹かまぼこ	玉ねぎ、人参、小松菜、 ねぎ、椎茸、ゆかり、枝豆	705	31.2
17	火	ご飯	○	鰯の梅煮 根菜と鶏肉のピリ辛煮 五目ごま和え	ご飯、じゃが芋、砂糖、油、 ごま	牛乳、鰯の梅煮、鶏肉、 油揚げ	玉ねぎ、人参、れんこん、 ごぼう、ピーマン、キムチ、 キャベツ、もやし、 こんにゃく	739	33.3
18	水	ご飯	○	ブルコギ丼 ニラ饅頭（2個） 人参と小松菜の香味和え	ご飯、砂糖、油、ごま	牛乳、豚肉、ニラまんじゅう	玉ねぎ、人参、ごぼう、 白滝、切り干し大根、ねぎ、 にら、にんにく、生姜、 椎茸、小松菜、もやし	797	33.0
19	木	コッペパン スライス	コーヒー ミルク	焼きウインナーの ケチャップソース インド風スパイシーサラダ コーンチャウダー	パン、油、砂糖、マカロニ、 じゃが芋、小麦粉、バター	コーヒーミルク、 ウインナー、ツナ、鶏肉、 牛乳、生クリーム	玉ねぎ、キャベツ、人参、 枝豆、とうもろこし	775	27.5
20	金	かて飯	○	イカの竜田揚げ 茎わかめとツナの炒め煮 沢煮碗	かてめし、片栗粉、油、砂糖	牛乳、イカ、茎わかめ、 ツナ、豚肉、かまぼこ	生姜、人参、ごぼう、筍、 小松菜、椎茸	713	31.0
23	月	中華麺	○	塩ラーメン 揚げしゅうまい（2個） 大根ときゅうりのオイル漬け	中華麺、ごま、油、砂糖	牛乳、豚肉、しゅうまい	キャベツ、もやし、玉ねぎ、 人参、ねぎ、とうもろこし、 きくらげ、生姜、にんにく、 大根、きゅうり	703	28.8
24	火	ご飯	○	鯖のアクアパッツァ イタリアンサラダ ソパデアホ ★ほうじ茶プリン	ご飯、砂糖、油、片栗粉、 ほうじ茶プリン	牛乳、鯖のアクアパッツァ、 ベーコン、ウインナー、卵	キャベツ、人参、 とうもろこし、きゅうり、 にんにく、玉ねぎ、トマト	846	28.9
25	水	ご飯	○	鶏肉の照り焼き 五目豆 こしね汁	ご飯、油、砂糖	牛乳、鶏肉、豚肉、大豆、 さつまいも、昆布、ちくわ、 味噌	生姜、こんにゃく、人参、 椎茸、ねぎ、大根、ごぼう	744	40.5
26	木	ご飯	○	ポークカレー かぼちゃコロック 手作り福神漬け	ご飯、油、じゃが芋、 はちみつ、小麦粉、バター、 かぼちゃコロック、ごま、砂糖	牛乳、豚肉	生姜、にんにく、玉ねぎ、 人参、りんご、大根、 きゅうり、れんこん	895	29.4
27	金	ご飯	○	ビビンバ ビビンバナムル 中華スープ	ご飯、油、砂糖、ごま、 片栗粉	牛乳、豚肉、鶏肉、なると	切り干し大根、にんにく、生姜、 もやし、ほうれん草、人参、 キャベツ、メンマ、にら	657	30.4
30	月	ナン	○	ポークビーンズ 鶏肉のスパイシー揚げ ほうれん草サラダ	ナン、油、砂糖、パン粉、 片栗粉	牛乳、豚肉、ベーコン、 大豆、鶏肉	玉ねぎ、人参、トマト、 にんにく、ほうれん草、 キャベツ、とうもろこし	811	41.8
※ 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。 ※ 食材の産地については、所沢市のホームページで公表しています。 ※ この紙が不要になりましたら、「雑がみ」としてお出してください。「雑がみ」は貴重な資源です。							平均栄養量	751	31.1



（今月の地産産）
人参、小松菜、枝豆、ねぎ