



6月分学校給食予定献立表（小学校）



【目標】よくかんで食べよう

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 食 品 名			エネルギー	たん白質	
		主 食	牛乳	おかしもの おかしもの	お か す	黄	赤	緑	kcal	g	
2	月	かてめし	○		イカのたつたあげ くきわかめのいために 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、くきわかめ、 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	23.5	
3	火	ちゅうかめん	○		もやしラーメン ニラまんじゅう（2こ） フルーツポンチ	ちゅうかめん、あぶら、 かたくりこ、ゼリー	牛乳、ぶた肉、 ニラまんじゅう	もやし、キャベツ、にんじん、 チンゲンサイ、きくらげ、 にんにく、しょうが、 ミックスフルーツ	605	23.1	
4	水	ごはん	○		あつやきたまご こんさいととり肉の ピリからに いそあえ	ごはん、じゃがいも、 さとう、あぶら	牛乳、あつやきたまご、 とり肉、のり	たまねぎ、にんじん、 れんこん、ごぼう、 ピーマン、キムチ、 ほうれんそう、もやし	549	26.8	
5	木	てづくり はちみつ レモントースト	○		フライドチキン あじさいサラダ やさしいスープ	パン、はちみつ、バター、 さとう、かたくりこ、 あぶら、じゃがいも	牛乳、とり肉、ツナ	レモン、しょうが、にんにく、 キャベツ、きゅうり、 むらさきキャベツ、たまねぎ、 にんじん、セロリ	591	26.5	
6	金	かみかみこんだて ごはん	○		イワシのうめに きりぼしだいこんのいために かみなりじる ★さつまいもチップス	ごはん、あぶら、さとう、 さつまいもチップス	牛乳、イワシのうめに、 あぶらあげ、こんぶ、 とり肉、とうふ、たまご	きりぼしだいこん、 しらたき、にんじん、 こまつな、だいこん	566	22.4	
9	月	こどもパン スライス		コービー ミルク	ハンバーグの デミグラスソース ごぼうサラダ コーンチャウダー	パン、さとう、 イタリアンドレッシング、 じゃがいも、こむぎこ、 あぶら、バター	コービーミルク、 ハンバーグ、ベーコン、 牛乳、なまクリーム	たまねぎ、ごぼう、 とうもろこし、にんじん	685	22.9	
10	火	ごはん	○		とり肉のごまみそだれ ひじきとだいずのいために さわにわん	ごはん、さとう、ごま、 かたくりこ、あぶら	牛乳、とり肉、みそ、 ひじき、だいず、 あぶらあげ、ぶた肉、 かまぼこ	しょうが、しらたき、 にんじん、しいたけ、 ごぼう、たけのこ、こまつな	513	25.5	
11	水	スパゲッティ	○		ナスのポロネーゼ かぼちゃコロッケ こまつなサラダ	スパゲッティ、あぶら、 さとう、かたくりこ、 かぼちゃコロッケ	牛乳、ぶた肉、チーズ	たまねぎ、にんじん、なす、 セロリ、にんにく、トマト、 こまつな、とうもろこし	685	29.0	
12	木	ごはん	○		きびなごのカリカリフライ（2こ） やさしいたくあんあえ とんじる	ごはん、あぶら、さとう、 じゃがいも	牛乳、 きびなごカリカリフライ、 ぶた肉、とうふ、 あぶらあげ、みそ	キャベツ、きゅうり、 にんじん、たくあん、 こんにゃく、だいこん、 ごぼう、ねぎ	527	21.5	
13	金	ごはん	○		ボークカレー やきウインナー てづくりぶくじんづけ	ごはん、あぶら、じゃがいも、 はちみつ、こむぎこ、 バター、ごま、さとう	牛乳、ぶた肉、ウインナー	しょうが、にんにく、 たまねぎ、にんじん、 りんご、だいこん、 きゅうり、れんこん	666	25.1	
16	月	しょくパン	○	いちご ジャム	とり肉のスパイシーやき コロコロソー ABCスープ	パン、かたくりこ、あぶら、 マカロニ、いちごジャム	牛乳、とり肉、ウインナー、 ベーコン	にんにく、えだまめ、 とうもろこし、たまねぎ、 キャベツ、にんじん	594	28.4	
17	火	エビピラフ	○	ソース	ほうれんそうメンチカツ ペンのトマトに コンソメスープ	エビピラフ、あぶら、 マカロニ、さとう、バター、 じゃがいも	牛乳、 ほうれんそうメンチカツ、 ベーコン、とり肉	たまねぎ、にんにく、 トマト、キャベツ、にんじん	606	26.0	
18	水	じごなうどん	○		ごもくうどん ささかまのゆかりあげ えだまめ	うどん、さとう、こむぎこ、 あぶら	牛乳、ぶた肉、ささかまぼこ	たまねぎ、にんじん、 こまつな、ねぎ、しいたけ、 ゆかり、えだまめ	562	25.1	
19	木	ごはん	○		ビビンバ ビビンパナムル トッポギいりわかめスープ	ごはん、あぶら、さとう、 ごま、トッポギ	牛乳、ぶた肉、とり肉、 わかめ、なると	きりぼしだいこん、にんにく、 しょうが、もやし、にんじん、 ほうれんそう、たまねぎ、 キムチ、チンゲンサイ	538	25.5	
20	金	ごはん	○		サバのアクアパッツァ イタリアンサラダ ソパデアホ ★ほうじちゃプリン	ごはん、さとう、あぶら、 かたくりこ、 ほうじちゃプリン	牛乳、 サバのアクアパッツァ、 ベーコン、ウインナー、 たまご	キャベツ、 にんじん、とうもろこし、 きゅうり、にんにく、 たまねぎ、トマト	669	22.9	
23	月	ごはん	○		タコがたたこやき マーボーなす はるさめサラダ	ごはん、タコがたたこやき、 あぶら、さとう、 かたくりこ、はるさめ	牛乳、ぶた肉、みそ、ハム	なす、たけのこ、たまねぎ、 にんじん、しいたけ、 にんにく、しょうが、 キャベツ、もやし	550	21.1	
24	火	ごはん	○		とり肉のからあげ れんこんきんぴら こしねじ	ごはん、かたくりこ、 あぶら、ごま、さとう	牛乳、とり肉、ぶた肉、 ちくわ、みそ	しょうが、れんこん、 しらたき、にんじん、 こんにゃく、しいたけ、 ねぎ、だいこん、ごぼう	565	23.9	
25	水	ナン	○		ボークビーンズ ポテトコロッケ ほうれんそうサラダ	ナン、あぶら、さとう、 パンこ、ポテトコロッケ	牛乳、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	703	29.3	
26	木	ごはん		おちゃ びろ きゅうり	アジのねぎみそやき こうやどうふのうまに にんじんのこま Mayo あえ	ごはん、さとう、 かたくりこ、あぶら、 ごま、 Mayoネーズ	アジ、みそ、ぶた肉、 こうやどうふ、ハム	おちゃ、にんにく、ねぎ、 こんにゃく、にんじん、 たまねぎ、たけのこ、しいたけ、 しょうが、とうもろこし	465	20.0	
27	金	ちゅうかめん	○		しおラーメン カレーはるまき だいこんときゅうりの オイルづけ	ちゅうかめん、ごま、 あぶら、カレーはるまき、 さとう	牛乳、ぶた肉	キャベツ、もやし、たまねぎ、 にんじん、こまつな、ねぎ、 とうもろこし、きくらげ、 しょうが、にんにく、 だいこん、きゅうり	539	20.9	
30	月	ごはん	○		フルコギどん タラのスタミナやき にんじんとこまつなの ごみあえ	ごはん、さとう、あぶら、 ごま	牛乳、ぶた肉、 タラのスタミナづけ	たまねぎ、にんじん、ごぼう、 しらたき、きりぼしだいこん、 ねぎ、にら、にんにく、 しょうが、しいたけ、 こまつな、もやし	553	31.9	
※ 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。 ※ 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」としてお出しください。「雑がみ」は貴重な資源です。									平均栄養量	585	24.8



《今月の地産産》

にんじん、こまつな、えだまめ、ねぎ



6月 食育月間 です!



6月分学校給食予定献立表（中学校）

【目標】骨や歯を丈夫にする食事をしよう



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 食 品 名			エネルギー	たん白質	
		主 食	牛乳	お茶	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 の と なる 食品	おもに体の調子を整えるもとになる食品	kcal	g	
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	○		きびなごのカリカリフライ（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、 きびなごのカリカリフライ、 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	○		ナスのボロネーゼ 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、豆腐ブレッド	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 ソバアホ ★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 かぼちゃコロッケ 手作り福神漬	ご飯、油、じゃが芋、 はちみつ、小麦粉、バター、 かぼちゃコロッケ、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》

人参、小松菜、枝豆、ねぎ