



10月分学校給食予定献立表（小学校）

【目標】好ききらいをなくそう



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 kcal	たん白質 g
		主食	牛乳	おかず	黄	赤	緑		
1	水	ごはん	○	しろみさかなの やさいあんかけ じゃがいものわふうサラダ だいこんのみそしる	ごはん、あぶら、さとう、かたくりこ、じゃがいも	牛乳、タラでんぶんつき、あぶらあげ、みそ	にんじん、ピーマン、たまねぎ、しょうが、キャベツ、だいこん、こまつな	518	20.8
2	木	ちゅうかめん	○	タンメン 肉まん プロックリーの にんにくじょうゆあえ	ちゅうかめん、あぶら、肉まん、さとう	牛乳、ぶた肉	はくさい、たまねぎ、もやし、にんじん、だけのこ、きくらげ、しょうが、にんにく、プロックリー、キャベツ、とうもろこし	597	26.5
3	金	ごはん	○	ハヤシライス やきウィンナー キャベツとコーンのサラダ	ごはん、さとう、あぶら、コーンクリームドレッシング	牛乳、牛肉、ウィンナー	にんじん、たまねぎ、にんにく、しょうが、キャベツ、とうもろこし、きゅうり	674	23.9
15		十五夜こんだて							
6	月	ごはん	○	イカのサラサあげ こんにゃくとえだまめの いためもの おつきみじる ★じゅうごやデザート	ごはん、かたくりこ、あぶら、さとう、じゅうごやデザート	牛乳、イカ、ぶた肉、とうふ、たまご、かまぼこ	しょうが、こんにゃく、えだまめ、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう	606	26.5
7	火	ライスボール パン	○	サケのマヨネーズやき こまつなのサラダ きのごスープ	パン、マヨネーズ、さとう、あぶら	牛乳、サケ、チーズ、ベーコン	たまねぎ、こまつな、きゅうり、にんじん、しめじ、エリンギ、キャベツ	550	25.0
8	水	わかめごはん	○	エビカツ とり肉とれんこんの いためもの さつまじる	わかめごはん、あぶら、さとう、さつまいも	牛乳、エビカツ、とり肉、ぶた肉、あぶらあげ、みそ	しらたき、れんこん、しょうが、こんにゃく、だいこん、にんじん、ねぎ	626	23.7
9	木	スパゲッティ	○	つけナポリタン プレーンオムレツ グリーンサラダ	スパゲッティ、あぶら、さとう、かたくりこ	牛乳、ベーコン、チーズ、オムレツ	たまねぎ、にんじん、ピーマン、エリンギ、にんにく、トマト、キャベツ、みずな、きゅうり	623	26.6
10	金	ごはん	○	あげぎょうざ(2こ) なまあげチャーさい パリパリちゅうかサラダ	ごはん、ぎょうざ、あぶら、さとう、かたくりこ、ごま、チャーめん	牛乳、ぶた肉、なまあげ、みそ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、だけのこ、しいたけ、しょうが、もやし、こまつな、きゅうり	629	23.6
14	火	ごはん	○	イワシのうめこ こうやどうふのうまこ こもこまあえ	ごはん、さとう、かたくりこ、あぶら、ごま	牛乳、イワシのうめこ、ぶた肉、こうやどうふ、くわ、あぶらあげ	こんにゃく、にんじん、たまねぎ、だけのこ、しいたけ、しょうが、ほうれんそう、もやし	619	30.7
15	水	ごはん	○	ソース アジフライ れんこんきんぴら こまつなのみそしる	ごはん、あぶら、ごま、さとう、じゃがいも	牛乳、アジフライ、あぶらあげ、みそ	れんこん、こんにゃく、にんじん、こまつな、たまねぎ	559	20.9
16	木	ビタパン	○	とり肉のこうそうやき コーンチャウダー ツナサラダ	パン、はちみつ、さとう じゃがいも、ごむぎこ、あぶら、バター、マヨネーズ	牛乳、とり肉、ベーコン、なまクリーム、ツナ	にんにく、レモン、たまねぎ、とうもろこし、にんじん、キャベツ、きゅうり	602	25.4
17	金	ごはん	○	サンマのおろしソース さといものにももの あきのすましじる	ごはん、あぶら、さとう、かたくりこ、さといも	サンマでんぶんつき、とり肉、とうふ、かまぼこ、わかめ	おちゃ、だいこん、こまつな しょうが、こんにゃく、にんじん、たまねぎ	482	17.4
20	月	ちゅうかめん	○	みそラーメン はるまき フルーツあんじん	ちゅうかめん、ごま、あぶら、はるまき、あんじんどうふ	牛乳、ぶた肉、みそ	キャベツ、もやし、ごぼう にんじん、ねぎ、にら、にんにく、しょうが、ミックストフルーツ、みかん	714	22.8
21	火	ごはん	○	サバのぶなかほし ひじきとだいすのいために きのこじる	ごはん、あぶら、さとう	牛乳、サバぶなかほし、ひじき、だいす、さつまあげ、ぶた肉	しらたき、にんじん、しいたけ、たまねぎ、だけのこ、しめじ、えのき、こまつな	557	24.1
22	水	ツイストパン	○	かほちゃコロッケ ごぼうサラダ ABCスープ ★いちごヨーグルト	パン、かほちゃコロッケ、あぶら、ごまドレッシング、マカロニ	牛乳、とり肉、いちごヨーグルト	ごぼう、とうもろこし、にんじん、たまねぎ、キャベツ	643	21.6
23	木	こぎつね ごはん	○	とり肉のてりやき こまつなとかんぴょうの こまあえ とうふとわかめのすましじる	こぎつねごはん、ごま、さとう	牛乳、とり肉、とうふ、かまぼこ、わかめ	しょうが、こまつな、にんじん、かんぴょう、たまねぎ	513	25.1
24	金	ごはん	○	あきのカレー フレンチサラダ りんご	ごはん、さつまいも、あぶら、はちみつ、ごむぎこ、バター、さとう	牛乳、ぶた肉	たまねぎ、しめじ、にんじん、しょうが、にんにく、りんご、キャベツ、きゅうり	611	21.4
27	月	ごはん	○	あつやきたまご 肉じゃが ほうれんそうのおひたし	ごはん、じゃがいも、あぶら、さとう	牛乳、あつやきたまご、ぶた肉	こんにゃく、たまねぎ、にんじん、いんげん、しいたけ、もやし、ほうれんそう	538	22.8
28	火	じごなうどん	○	とりなんばんうどん さつまいもてんぷら こんぶのいために	うどん、さとう、あぶら さつまいもてんぷら、	牛乳、とり肉、あぶらあげ、かまぼこ、こんぶ、ぶた肉	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、しょうが、しいたけ、ごぼう	598	22.4
29	水	ごはん	○	サケのしおやき きりほしだいこんのいために とんじる	ごはん、あぶら、さとう、じゃがいも	牛乳、ギンサケ、さつまいも、こんぶ、ぶた肉、とうふ、あぶらあげ、みそ	きりほしだいこん、しらたき、にんじん、こんにゃく、だいこん、ごぼう、ねぎ	553	27.4
30	木	ごはん	○	とり肉のスパイシーあげ チャプチェ トッポギいりわかめスープ	ごはん、かたくりこ、あぶら、はるまき、ごま、さとう、トッポギ	牛乳、とり肉、ハム、ぶた肉、わかめ、なると	にんにく、たまねぎ、こまつな、にんじん、きくらげ あかピーマン、しょうが、キムチ、チンゲンサイ	585	24.2
31	金	こどもパン スライス	○	ハンバーグの シャリアピンソース キャロットサラダ パンプキンシチュー	パン、あぶら、さとう、バター、ごむぎこ イタリアンドレッシング、	牛乳、コーヒーマルク、ハンバーグ、ハム、とり肉、牛乳、なまクリーム	たまねぎ、にんにく、にんじん、とうもろこし、かほちゃ	645	25.2
※ 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	593	24.0

サラダにちゃーめんをまぜてたべよう!

とり肉とサラダをはさんでたべよう





10月分学校給食予定献立表（中学校）

【目標】偏食をなくそう



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 kcal	たん白質 g
		主食	牛乳	おかし	黄	赤	緑			
1	水	中華麺	○	タンメン 肉まん ブロッコリーの にんにく醤油和え	中華麺、油、肉まん、砂糖	牛乳、豚肉	白菜、玉ねぎ、もやし、 人参、筍、きくらげ、生姜、 にんにく、ブロッコリー、 キャベツ、とうもろこし	688	29.9	
2	木	ご飯	○	白身魚の野菜あんかけ じゃが芋の和風サラダ 大根の味噌汁	ご飯、油、砂糖、片栗粉、 じゃが芋	牛乳、タラ澱粉付、油揚げ、 味噌	人参、ピーマン、玉ねぎ、 生姜、キャベツ、大根、 小松菜	645	24.6	
3	金	ご飯	○	イカのサラサ揚げ 切干大根の炒め煮 お月見汁 ★十五夜デザート	ご飯、片栗粉、油、砂糖、 十五夜デザート	牛乳、イカ、さつま揚げ、 昆布、豚肉、豆腐、卵、 かまぼこ	生姜、切り干し大根、白滝、 人参、玉ねぎ、ほうれん草	743	30.7	
6	月	黒パン	○	サバのアクアパッツア 小松菜のサラダ きのこスープ	パン、砂糖、油	牛乳、鯖のアクアパッツア、 ベーコン	小松菜、きゅうり、人参、 しめじ、エリンギ、 キャベツ、玉ねぎ	658	26.5	
7	火	わかめご飯	○	エビカツ 鶏肉とれんこんの炒め物 さつま芋	わかめご飯、油、砂糖、 さつま芋	牛乳、エビカツ、鶏肉、 豚肉、油揚げ、味噌	白滝、れんこん、生姜、 こんにゃく、大根、人参、 ねぎ	741	26.8	
8	水	ご飯	○	ハヤシライス 焼きウインナー キャベツとコーンのサラダ	ご飯、砂糖、油、 コーンクリームドレッシング	牛乳、牛肉、ウインナー	人参、玉ねぎ、にんにく、 生姜、キャベツ、 とうもろこし、きゅうり	839	28.7	
9	木	ご飯	○	秋刀魚のおろしソース 里芋の煮物 秋のすまし汁	ご飯、油、砂糖、片栗粉、 里芋	牛乳、秋刀魚澱粉付、鶏肉、 豆腐、かまぼこ、わかめ	大根、生姜、こんにゃく、 人参、玉ねぎ、小松菜	710	26.3	
10	金	スパゲッティ	○	ツナオムレツ グリーンサラダ	スパゲッティ、油、砂糖、 片栗粉	牛乳、ベーコン、チーズ、 オムレツ	玉ねぎ、人参、ピーマン、 エリンギ、にんにく、 トマト、キャベツ、水菜、 きゅうり	744	31.3	
14	火	ご飯	○	揚げぎょうざ（3個） 生揚げ炒め バリバリ中華サラダ	ご飯、餃子、油、砂糖、 片栗粉、ごま、チャーめん	牛乳、豚肉、生揚げ、味噌	キャベツ、玉ねぎ、人参、 筍、椎茸、生姜、もやし、 小松菜、きゅうり	797	28.5	
15	水	ご飯	○	秋のカレー マカロニフレンチサラダ りんご	ご飯、さつま芋、油、 はちみつ、小麦粉、 バター、マカロニ、砂糖	牛乳、豚肉	玉ねぎ、しめじ、人参、 生姜、にんにく、りんご、 キャベツ、きゅうり	793	26.1	
16	木	ご飯	○	白身魚フライ 肉じゃが 五目ごま和え	ご飯、油、じゃが芋、砂糖、 ごま	牛乳、白身魚フライ、豚肉、 ちくわ、油揚げ	こんにゃく、玉ねぎ、人参、 いんげん、椎茸、キャベツ、 もやし	745	28.5	
17	金	ピタパン	○	鶏肉の香草焼き ごぼうサラダ ABCスープ ★いちごヨーグルト	パン、はちみつ、 ごまドレッシング、 マカロニ	牛乳、鶏肉、 いちごヨーグルト	にんにく、レモン、ごぼう、 とうもろこし、人参、 玉ねぎ、キャベツ	580	30.1	
20	月	ご飯	○	鯖の文化干し ひじきと大豆の炒め煮 きのこ汁	ご飯、油、砂糖	牛乳、鯖文化干し、ひじき、 大豆、さつま揚げ、豚肉	白滝、人参、椎茸、玉ねぎ、 筍、しめじ、えのき、小松菜	688	28.7	
21	火	中華麺	○	味噌ラーメン 春巻 フルーツ杏仁	中華麺、ごま、油、春巻、 杏仁豆腐	豚肉、味噌	お茶、キャベツ、もやし、 人参、ねぎ、にら、 にんにく、生姜、ごぼう、 ミックスフルーツ、みかん	694	19.6	
22	水	子ぎつねご飯	○	鶏肉の照り焼き 小松菜とかんぴょうの ごま和え 豆腐とわかめのすまし汁	子ぎつねご飯、 ごま、砂糖	牛乳、鶏肉、豆腐、 かまぼこ、わかめ	生姜、小松菜、人参、 かんぴょう、玉ねぎ	640	30.2	
23	木	ライスボール パン	○	かぼちゃコロッケ ツナサラダ ミネストローネ	パン、かぼちゃコロッケ、 油、砂糖、マカロニ、 じゃが芋	牛乳、ツナ、ベーコン	キャベツ、小松菜、人参、 玉ねぎ、ピーマン、セロリ、 にんにく、トマト	803	22.2	
24	金	ご飯	○	鮭のマヨネーズ焼き れんこんきんぴら 豚汁	ご飯、マヨネーズ、ごま、 油、砂糖、じゃが芋	牛乳、鮭、チーズ、豚肉、 豆腐、油揚げ、味噌	玉ねぎ、れんこん、白滝、 人参、こんにゃく、大根、 ごぼう、ねぎ	746	34.7	
27	月	地粉うどん	○	鶏南蛮うどん さつま芋の天ぷら 昆布の炒め煮	うどん、砂糖、 さつま芋天ぷら、油	牛乳、鶏肉、油揚げ、 かまぼこ、昆布、豚肉	玉ねぎ、ほうれん草、人参、 ねぎ、生姜、椎茸、ごぼう	697	25.8	
28	火	ご飯	○	鮭の塩焼き おかか和え 高野豆腐のつま煮	ご飯、砂糖、片栗粉、油	牛乳、銀鮭、鰹節、豚肉、 高野豆腐	キャベツ、もやし、人参、 こんにゃく、玉ねぎ、筍、 椎茸、生姜	723	37.8	
29	水	ご飯	○	鱈フライ ほうれん草のおひたし 小松菜の味噌汁	ご飯、油、砂糖、じゃが芋	牛乳、アジフライ、油揚げ、 味噌	もやし、ほうれん草、人参、 小松菜、玉ねぎ	663	24.4	
30	木	子供パン スライス	○	ハンバーグの チャリアピソース キャラットサラダ パンブキンシチュー	パン、油、砂糖、バター、 イタリアンドレッシング、 小麦粉	コーヒーミルク、 ハンバーグ、ハム、鶏肉、 牛乳、生クリーム	玉ねぎ、にんにく、人参、 とうもろこし、かぼちゃ	783	29.6	
31	金	ご飯	○	鶏肉のスパイシー揚げ チャブチェ トッポギ入りわかめスープ	ご飯、片栗粉、油、春雨、 ごま、砂糖、トッポギ	牛乳、鶏肉、ハム、豚肉、 わかめ、なると	にんにく、玉ねぎ、小松菜、 人参、赤ピーマン、 きくらげ、生姜、キムチ、 チンゲン菜	725	28.8	
※ 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。								平均栄養量	720	28.2