



所沢市立第1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	つけるもの かけるもの	お か す	黄 おもにエネルギーの もとになる食品	赤 おもに体をつくる もとになる食品	緑 おもに体の調子を整える もとになる食品		
3	水	ちゅうかめん	○		しおラーメン ポークシュマイ（2こ） もやしのナムル ラ・フランスゼリー	ちゅうかめん、ごま、 あぶら、さとう、ゼリー	牛乳、ぶた肉、しゅうまい	キャベツ、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、 もやし、きゅうり	547	22.5
4	木	ごはん	○		ぶたすきどん ポテトコロッケ やさいのたくあんあえ	ごはん、あぶら、さとう、 ポテトコロッケ	牛乳、ぶた肉	たまねぎ、ごぼう、ねぎ、 にんじん、しらたき、 にんにく、しょうが、 キャベツ、きゅうり、たくあん	681	26.4
5	金	ごはん	○		サバのぶながほし こうやどうふのそぼろに ごまみそあえ	ごはん、あぶら、さとう、 かたくりこ、ごま	牛乳、サバぶながほし、 ぶた肉、こうやどうふ、みそ	たまねぎ、こんにゃく、 にんじん、だけのこ、 しいたけ、しょうが、 もやし、ほうれんそう	623	28.6
8	月	ごはん	○		カツオフライ キャベツのしおこんぶあえ さわにわん	ごはん、あぶら、さとう	牛乳、カツオフライ、 しおこんぶ、ぶた肉、 かまぼこ	キャベツ、にんじん、 だけのこ、ごぼう、 しいたけ、こまつな	516	22.6
9	火	ごはん	○		とり肉のみそづけやき きんぴらごぼう きくかまぼこのすましじる りんごゼリー	ごはん、さとう、ごま、 あぶら、ゼリー	牛乳、とり肉、みそ、 ぶた肉、とうふ、かまぼこ	にんにく、ごぼう、 にんじん、こんにゃく、 たまねぎ、こまつな	549	26.8
10	水	じごなうどん	○		ごもくうどん やさいのかきあげ こんにゃくのおかか	うどん、さとう、かきあげ、 あぶら	牛乳、ぶた肉、あぶらあげ、 さつまあげ、かつおぶし	たまねぎ、にんじん、 こまつな、ねぎ、しいたけ、 しょうが、こんにゃく	631	22.3
11	木	ナン	○		ポロニアソーセージ フレンチサラダ ボークビーンズ	ナン、さとう、あぶら、 じゃがいも、パンこ	牛乳、ポロニアソーセージ、 ぶた肉、ベーコン、だいず	キャベツ、にんじん、 とうもろこし、たまねぎ、 トマト	595	28.6
12	金	ごはん	○		はるまき マーボーなす にんじんとこまつなのごみあえ	ごはん、はるまき、あぶら、 さとう、かたくりこ	ぶた肉、みそ	おちゃ、なす、だけのこ、 たまねぎ、にんじん、ねぎ しいたけ、にんにく、もやし しょうが、こまつな	549	15.0
16	火	ごはん	○		イカのたつたあげ からしあえ たっぶりやさいのみそしる	ごはん、かたくりこ、 あぶら、さとう	牛乳、イカ、とうふ、 あぶらあげ、わかめ、みそ	しょうが、もやし、ねぎ こまつな、にんじん、 だいこん、ごぼう、 ほうれんそう	509	22.1
17	水	スパゲッティ	○		ミートソース ブレンオムレツ コロコロソテー	スパゲッティ、あぶら、 さとう	牛乳、ぶた肉、チーズ、 オムレツ、ウインナー	たまねぎ、にんじん、 にんにく、トマト、 えだまめ、とうもろこし	669	34.0
18	木	A さとうあげパン B ドライカレー	○		ハンバーグのデミグラスソース ほうれんそうサラダ ABCスープ	パン、あぶら、さとう、 ドライカレー、マカロニ	牛乳、ハンバーグ、ハム、 とり肉	たまねぎ、ほうれんそう、 とうもろこし、にんじん、 キャベツ	A618 B614	A24.9 B24.3
19	金	A ドライカレー B さとうあげパン	○		とり肉のガーリックやき コールスローサラダ コンチャウダー	パン、あぶら、さとう、 ドライカレー、じゃがいも、 こむぎこ、バター	牛乳、とり肉、ベーコン、 なまクリーム	にんにく、キャベツ、 きゅうり、たまねぎ、 とうもろこし、にんじん	A618 B622	A25.4 B26.0
22	月	ごはん	○		サワラのふかやねぎみそやき ごぼうサラダ はるさめスープ	ごはん、ごまドレッシング、 はるさめ、かたくりこ、 あぶら	牛乳、ぶた肉、 サワラのふかやねぎみそづけ	ごぼう、とうもろこし、 にんじん、たまねぎ、 ほうれんそう、しいたけ	554	22.1
24	水	ごはん	○		アジのあまからあげ くきわかめのいために とうがんじる	ごはん、あぶら、さとう、 かたくりこ、ごま	牛乳、アジでんぶんつき、 くきわかめ、ぶた肉、 とり肉、かまぼこ	にんじん、とうがん、ねぎ	539	24.2
25	木	ちゅうかめん	○		ジャージャーめん タコがたたこやき フルーツしらたまポンチ	ちゅうかめん、あぶら、 さとう、かたくりこ、 タコがたたこやき、 しらたまだんご、ゼリー	牛乳、ぶた肉、みそ	だけのこ、にんじん、 たまねぎ、しょうが、 にんにく、 ミックスドフルーツ	674	26.8
26	金	むぎごはん	○		チキンカレー とんかつ てづくりふくじんづけ	むぎごはん、じゃがいも、 あぶら、はちみつ、さとう こむぎこ、バター、ごま、	牛乳、とり肉、とんかつ	たまねぎ、にんじん、 にんにく、しょうが、 りんご、だいこん、 きゅうり、れんこん	766	28.5
29	月	ごはん	○		あつやきたまご キャベツのさっぱりあえ さつまじる	ごはん、さつまいも	牛乳、あつやきたまご、 ぶた肉、あぶらあげ、みそ	キャベツ、きゅうり、 にんじん、しょうが、 こんにゃく、だいこん、ねぎ	518	21.1
30	火	こどもパン スライス	○		こまつなメンチカツ パンネのトマトに やさいスープ	パン、あぶら、マカロニ、 さとう、バター、じゃがいも	コーヒーミルク、 こまつなメンチカツ、 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、セロリ	572	22.5

☆ 材料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。

☆ 献立表について質問等がありましたら、第1学校給食センター（TEL2949-3740）までご連絡ください。

☆ 各校共通の献立表になっています。欠食日等は、各校の行事予定表をご確認ください。

☆ 献立表は食物アレルギー用の資料ではありません。ご心配な方はお問い合わせください。

☆ 乳・卵の食物アレルギー代替食品がある場合は★マークがつきます。今月の対応はありません。

【揚げパン・ドライカレーの内訳】

A:荒幡小・北中小・山口小
樟峰小・宮前小

B:若狭小・泉小・林小・北野小

平均栄養量

630 25.2