



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	おかず	黄	赤			緑		
10	水	ごはん	○		ちゅうかどん だいごんのオイルづけ	ごはん、かたくりこ、 あぶら、さとう	牛乳、ぶた肉、イカ、 エビ、なると	はくさい、たまねぎ、たけのこ、 にんじん、チンゲンサイ、 しいたけ、きくらげ、 しょうが、にんにく、だいごん	504	23.6		
11	木	スパゲッティ	○		ボロネーゼ ちいさいさとうあげばん ブロッコリーのんにくしょうゆあえ	スパゲッティ、あぶら、 さとう、バター、 かたくりこ、パン	牛乳、ぶた肉、チーズ	たまねぎ、にんじん、 エリンギ、セロリ、にんにく、 トマト、ブロッコリー、 キャベツ、とうもろこし	688	30.7		
調理員の愛情から生まれた給食パン												
12	金	ごはん	○		だんごじる サワラのさいきょうやき きんぴらごぼう	ごはん、しらたまだんご、 ごま、あぶら、さとう	牛乳、とり肉、 あぶらあげ、 ギンサワラさいきょうづけ	にんじん、こまつな、 だいごん、ねぎ、ごぼう、 こんにゃく	533	24.3		
15	月	ツイストパン	○		ホワイトシチュー てりやきハンバーグ こまつなサラダ	パン、じゃがいも、あぶら、 さとう、こむぎこ、バター、 かたくりこ	牛乳、とり肉、 なまクリーム、 ハンバーグ	たまねぎ、にんじん、 しょうが、もやし、 とうもろこし、こまつな	696	26.8		
手作りルーがまろやかで絶品												
16	火	じごなうどん	○		きつねうどん やさしいかきあげ こんにゃくのおかか	うどん、さとう、 かきあげ、あぶら	牛乳、とり肉、あぶらあげ、 さつまあげ、かつおぶし	たまねぎ、にんじん、 ねぎ、しいたけ こんにゃく	655	23.0		
カリッと感がたまらない給食しょうぶ												
17	水	ごはん	○		なまあげチャーサイ あげぎょうざ(2こ) ナムル	ごはん、あぶら、 さとう、かたくりこ、 きょうざ、ごま	牛乳、ぶた肉、 なまあげ、みそ	キャベツ、たまねぎ にんじん、たけのこ、 しいたけ、しょうが、 こまつな、もやし、にんにく	621	23.6		
アルファベットの他に数字もある「ABCマカロニ」												
18	木	おちゅ マーブル しょくパン	○	ヨー シロ	ABCスープ ブレンオムレツ れんこんサラダ	パン、マカロニ、 ドレッシング	コーヒーマルク、とり肉、 ブレンオムレツ	たまねぎ、キャベツ、 にんじん、れんこん、 とうもろこし	527	20.0		
パリッとジューシーでやわらかい												
19	金	ごはん	○		とんじる とり肉のからあげ こんぶまめ	ごはん、じゃがいも、 あぶら、かたくりこ、 さとう	牛乳、ぶた肉、とうふ、 あぶらあげ、みそ、 とり肉、だいず、こんぶ	こんにゃく、だいごん、 にんじん、ねぎ、 ねぎ、しょうが	612	28.3		
日本で最初の給食をイメージした献立												
22	月	わかめごはん	○		すいとん サケのしおやき ほうれんそうのおひたし	わかめごはん、すいとん、 さとう	牛乳、とり肉、 あぶらあげ、サケ	だいごん、こまつな、 にんじん、ねぎ、 しいたけ、もやし、 ほうれんそう	540	24.5		
誰もが好きな人気給食ご飯												
23	火	ごはん	○		すきやき あつやきたまご はくさいのゆすつけもの	ごはん、ふ、さとう、あぶら	牛乳、ぶた肉、とうふ、 あつやきたまご、 こんぶ	しらたき、にんじん、 はくさい、たまねぎ、 ねぎ、きゅうり、ゆず	570	27.7		
「全国学校給食週間」24日～30日まで												
24	水	ごはん	○		いものこじる プリのみそづけフライ ひじきのいために	ごはん、さといも、 かたくりこ、あぶら、 さとう	牛乳、とり肉、あぶらあげ、 プリみそづけフライ、 さつまあげ、ひじき	こんにゃく、はくさい、 にんじん、ねぎ、 しいたけ、しらたき	566	20.9		
おなか ペコペコ 今日の給食 献立は 何かな？												
25	木	はちみつパン	○		コンソメスープ やさしいコロッケ パンネのクリームに	パン、じゃがいも、 やさしいコロッケ、あぶら、 マカロニ、さとう、 バター、こめこ	牛乳、とり肉、ベーコン、 なまクリーム	にんじん、たまねぎ、 キャベツ	591	22.5		
26	金	ごはん	○		ポークカレー コールスローサラダ	ごはん、じゃがいも、 あぶら、こむぎこ、バター、 はちみつ、さとう	牛乳、ぶた肉	にんじん、たまねぎ、 しょうが、にんにく、 りんご、キャベツ、 とうもろこし	699	25.5		
手作りルーに何種類もの調味料やスパイスを 入れて作った所沢オリジナルカレー												
29	月	ごはん	○		こうやどろふのそぼろに ソフトカレイのたつたあげ キャベツのさっぱりあえ	ごはん、さとう、 あぶら、かたくりこ	牛乳、ぶた肉、 こうやどろふ、 ソフトカレイたつた	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、 キャベツ、きゅうり	581	27.7		
パパが自慢の給食巻												
30	火	ちゅうかめん	○	おちゅ	しょうゆラーメン はるまき フルーツポンチ	ちゅうかめん、さとう、 あぶら、はるまき、ゼリー	ぶた肉	おちゅ、もやし、にんじん、 ねぎ、チンゲンサイ、 メンマ、 ミックスドフルーツ	584	16.2		
胸にあふれるこのメニュー												
31	水	ガーリック ライス	○		たまごとコーンのスープ とり肉のトマトソースかけ チャロットサラダ	ガーリックライス、 さとう、かたくりこ、 あぶら、ごまドレッシング	牛乳、とり肉、 たまご、ハム	にんじん、たまねぎ とうもろこし しょうが、にんにく、 トマト、ごぼう	590	27.8		
ガーリック風味がやみつきで、箸が止まらない！												
<p>★ 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。</p> <p>★ 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。</p> <p>★ 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。</p> <p>★ 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。</p> <p>★ 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。</p> <p>★ ☺は学校配送になります。</p> <p>★ この紙が不要になりましたら、「雑がみ」としてお出ください。「雑がみ」は貴重な資源です。</p>								<p>リクエストメニューの日は コメント入りです。</p>		平均栄養量	597	24.6

