



日 曜		献立名			主 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	黄	赤	緑			
10	水	スパゲッティ	○		ポロネーゼ 小さい砂糖揚げパン ブロッコリーのんにくしょうゆ和え	スパゲッティ、油、砂糖、 バター、片栗粉、パン	牛乳、豚肉、チーズ	玉ねぎ、人参、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	795	35.5
		調理員の愛情から生まれた給食パン								
11	木	ご飯	○		団子汁 鯖の西京焼き きんぴらごぼう	ご飯、白玉団子、 ごま、油、砂糖	牛乳、鶏肉、油揚げ、 銀鱈西京漬け	人参、小松菜、大根、 ねぎ、ごぼう、 こんにゃく	664	29.1
12	金	ご飯	○		中華丼 中華ラビオリ 大根のオイル漬け	ご飯、片栗粉、砂糖、 油、中華ラビオリ	牛乳、豚肉、 イカ、エビ、なると	白菜、玉ねぎ、筍、人参 チンゲン菜、椎茸、きくらげ 生姜、にんにく、大根	689	28.6
15	月	地粉うどん	○		きつねうどん 野菜のかき揚げ こんにゃくのおかか煮	うどん、砂糖、かき揚げ、油	牛乳、鶏肉、油揚げ、 さつま揚げ、鯉節	玉ねぎ、人参、ねぎ、椎茸、 こんにゃく	748	26.3
16	火	ご飯	○		生揚げ炒め ホークシューマイ（2個） ナムル	ご飯、砂糖、油、 片栗粉、ごま	牛乳、豚肉、生揚げ、味噌、 しゅうまい	キャベツ、玉ねぎ、人参 筍、椎茸、生姜、小松菜、 もやし、にんにく	731	29.8
		アレルギーの他に数字もある「ABCマカロニ」								
17	水	お茶マーブル 食パン	○	ジュ ミ	ABCスープ フレンオムレツ 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、鶏肉、 フレンオムレツ	玉ねぎ、キャベツ、人参、 れんこん、とうもろこし	682	24.6
18	木	ご飯	○		芋の子汁 鰯のみそ漬けフライ ひじきの炒め煮	ご飯、里芋、片栗粉、 油、砂糖	牛乳、鶏肉、油揚げ、 フリ味噌漬けフライ、 さつま揚げ、ひじき	こんにゃく、白菜、人参、 ねぎ、椎茸、白滝	707	24.8
		手作り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								
19	金	ごはん	○		ボークカレー 焼きウィンナー コールスローサラダ	ご飯、じゃが芋、油、 小麦粉、バター、蜂蜜、 砂糖	牛乳、豚肉、ウィンナー	人参、玉ねぎ、生姜、 にんにく、りんご、 キャベツ、とうもろこし	874	30.3
22	月	はちみつパン	○		コンソメスープ 野菜コロッケ パンネのクリーム煮	パン、じゃが芋、 野菜コロッケ、油、 マカロニ、砂糖、 バター、米粉	牛乳、鶏肉、ベーコン、 生クリーム	人参、玉ねぎ、キャベツ	742	26.9
		パティとジュシーでやわらかい								
23	火	ご飯	○		豚汁 鶏肉の唐揚げ 昆布豆	ご飯、じゃが芋、油、 片栗粉、砂糖	牛乳、豚肉、豆腐、 油揚げ、味噌、鶏肉、 大豆、昆布	こんにゃく、大根、人参、 ごぼう、ねぎ、生姜	754	33.8
		「全国学校給食週間」24日～30日まで								
24	水	わかめご飯	○		すいとん 鮭の塩焼き ほうれん草のおひたし	わかめご飯、すいとん、 砂糖	牛乳、鶏肉、 油揚げ、鮭	大根、小松菜、人参、ねぎ、 椎茸、もやし、ほうれん草	674	29.3
		日本で最初の給食をイメージした献立								
25	木	ご飯	○		すき焼き煮 厚焼き玉子 白菜のゆず漬物	ご飯、麩、砂糖、油	牛乳、豚肉、豆腐、 厚焼き玉子、 昆布	白滝、人参、白菜、 玉ねぎ、ねぎ、 きゅうり、ゆず	702	32.3
		誰もが好きな人気給食ご飯								
26	金	中華麺	○	お茶	しょうゆラーメン 春巻 フルーツポンチ	中華麺、砂糖、油、 春巻、ゼリー	豚肉	お茶、もやし、人参、ねぎ、 チンゲン菜、メンマ、 ミックスフルーツ	688	19.5
		パパが自慢の給食春巻								
29	月	ツイストパン	○		ホワイトシチュー 照り焼きハンバーグ ココロソテー	パン、じゃが芋、油、砂糖、 小麦粉、バター、片栗粉	牛乳、鶏肉、生クリーム、 ハンバーグ、ウィンナー	玉ねぎ、人参、生姜、 枝豆、とうもろこし	908	34.9
		胸にあふれるこのメニュー みんな大好きフルーツポンチ								
30	火	ガーリック ライス	○		卵とコーンのスープ 鶏肉のトマトソースかけ キャロットサラダ	ガーリックライス、砂糖、 片栗粉、油、 ごまドレッシング	牛乳、鶏肉、卵、ハム	人参、玉ねぎ、 とうもろこし、生姜、 にんにく、トマト ごぼう	725	32.6
		手作りに何がまろやかで絶品								
31	水	ご飯	○		高野豆腐のそぼろ煮 ソフトカレイの竜田揚げ キャベツのさっぱり和え	ご飯、砂糖、油、片栗粉	牛乳、豚肉、高野豆腐、 ソフトカレイ竜田	玉ねぎ、こんにゃく、人参 筍、椎茸、生姜、キャベツ、 きゅうり	698	31.1
		ガーリック風味がやみつきで、箸が止まらない！								
16回		<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」としてお出しください。「雑がみ」は貴重な資源です。</p>						平均栄養量	736	29.3

リクエストメニューの日は
コメント入りです。

