

4月分学校給食予定献立表(小学校)

【目標】給食のきまりを身につけよう

令和7年度

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	おかず	黄	赤	緑		
					おもにエネルギーの もとになる食品	おもに体をつくる もとになる食品	おもに体の調子を整える もとになる食品		
10 木	ごはん	○	ソース	しろみざかなフライ じやかいるのそぼろに だいこんのみそしる	ごはん、あぶら じやかいる、さとう かたくりこ	牛乳、しろみざかなフライ ぶた肉、あぶらあげ、みそ	たまねぎ、にんじん だいこん、こまつな	567	20.7
11 金	スパゲッティ	コーヒー ミルク		ミートソース フレーンオムレツ コロコロソテー	スパゲッティ、あぶら さとう、バター	コーヒー、ミルク、ぶた肉 チーズ、オムレツ ワイン	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	31.8
14 月	たけのこごはん	○		サワラのさいきょうやき キャベツのわかめあえ さくらまぼこのすましじる	たけのこごはん、あぶら	牛乳 ギンサワラさいきょうづけ わかめ、とり肉、とうふ かまぼこ	キャベツ、にんじん たまねぎ、ほうれんそう	487	26.3
15 火	ツイストパン	○		ポテトコロッケ ごぼうサラダ ABCスープ いちごクレープ	パン、ポテトコロッケ あぶら、マカロニ イタリアンドレッシング いちごクレープ	牛乳、とり肉	ごぼう、とうもろこし にんじん、たまねぎ キャベツ	685	19.6
16 水	ごはん	○		イカのたつたあげ きりぼしだいこんのいために わかたけじる	ごはん、かたくりこ あぶら、さとう	牛乳、イカ、さつまあげ とり肉、とうふ、わかめ	しょうが、ゆでぼしミックス しらたき、しいたけ たけのこ、ほうれんそう	519	23.6
17 木	ごはん	おちゃ		サバのぶんかぼし こうやどうふのうまに こまつなのごまあえ	ごはん、さとう かたくりこ、あぶら こま	サバぶんかぼし、ぶた肉 こうやどうふ	おちゃ、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 もやし、こまつな	513	25.1
18 金	ごはん	○		ポークシュウマイ(2c) チャブチエ トッポギスープ	ごはん、はるさめ、ごま あぶら、さとう、トッポギ	牛乳、しゅうまい ハム、ぶた肉	たまねぎ、こまつな にんじん、あかビーマン きくらげ、にんにく しょうが、キムチ、にら	550	19.4
21 月	コッペパン	○		フライドチキン キャベツとコーンのサラダ ミニストローネ	パン、かたくりこ、あぶら コーンクリーミードレッシング マカロニ、さとう	牛乳、とり肉、ベーコン	しょうが、にんにく キャベツ、とうもろこし きくらげ、にんじん たまねぎ、ビーマン セロリ、トマト	530	22.9
22 火	ライスボール パン	○		ハンバーグのケチャップソース キャロットサラダ やさいスープ	パン、あぶら、さとう こまドレッシング じゃがいも	牛乳、ハンバーグ ハム、とり肉	たまねぎ、にんじん とうもろこし、キャベツ セロリ	623	24.8
23 水	むぎごはん	○		ポークカレー やきウインナー こまつなサラダ	むぎごはん、あぶら じゃがいも、はちみつ こむぎこ、バター、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、こまつな もやし、キャベツ	689	25.6
24 木	ちゅうかめん	○		しょうゆラーメン はるまき きゅうりのオイルづけ	ちゅうかめん、さとう あぶら、はるまき	牛乳、ぶた肉	もやし、にんじん、ねぎ チンゲンサイ、メンマ きゅうり、しょうが にんにく	627	22.8
25 金	ごはん	○		サケのしおやき ひじきとだいすのいために はるキャベツのとんじる	ごはん、あぶら さとう、じゃがいも	牛乳、サケ、ひじき だいす、さつまあげ ぶた肉、とうふ あぶらあげ、みそ	しらたき、にんじん しいたけ、ごぼう キャベツ、だいこん しょうが	520	27.7
28 月	こどもパン スライス	○		とり肉のガーリックやき フレンチサラダ コーンチャウダー	パン、さとう、あぶら 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、にんじん たまねぎ、とうもろこし	583	25.2
30 水	ごはん	○	ソース	アジフライ たけのこのおかかに さわにわん	新物の茹でた筍を使って作ります。 ごはん、あぶら、さとう	牛乳、アジフライ とり肉、こうやどうふ かつおぶし、ぶた肉 かまぼこ	たけのこ、こんにゃく にんじん、だいこん ごぼう、しいたけ こまつな	553	24.8

☆ 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。

☆ 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

580 24.3

ワクワクするような給食を作って、皆さん
の学校生活がもっと楽しくなるよう応援
しています！
ぜひ、献立表を毎日チェックしてから登
校してくださいね。

