



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



所沢市立第1学校給食センター

令和7年度

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	お か ず	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 じゃがいも、さとう だいこんのみそじる	ごはん、あぶら じゃがいも、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 プレーンオムレツ 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 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	31.8
進級お祝い献立										
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 さくらか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つけ 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
今が旬のキャベツとわかめの和えものです。										
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 きりほしだいこんのいために わかだけじる	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、ゆでほしミックス しらたき、しいたけ だけのこと、ほうれんそう	519	23.6
17	木	ごはん	おちゃ		サバのぶなかぼし こうやとうふのうまに 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	サバぶなかぼし、ぶた肉 こうやとうふ	おちゃ、こんにゃく にんじん、たまねぎ だけのこと、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	○		ボークシュウマイ（2こ） チャプチェ 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、あかピーマン きくらげ、にんにく しょうが、キムチ、にら	550	19.4
1年生給食開始										
21	月	コッパン	○		フライドチキン キャベツとコーンのサラダ ミネストローネ	パン、かたくりこ、あぶら コーンクリームドレッシング 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 きゅうり、にんじん たまねぎ、ピーマン 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 やさしいスープ	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	○		ボークカレー 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 ひじきとだいずのいために はるキャベツのとしじる	ごはん、あぶら さとう、じゃがいも	牛乳、サケ、ひじき だいず、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 だけのことのおかか にさわにわん	ごはん、あぶら、さとう	牛乳、アジフライ とり肉、こうやとうふ かつおぶし、ぶた肉 かまぼこ	だけのこと、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。



き せつもの野菜や果物を切って

ゆ たつ釜をゆで、たまごをゆで、みそ汁をたいて

う んどうに勉強に

し んしんともに健康であるよう

よ りよい給食を提供します。

く ろうしてつくった給食を残さず食べてね。

さかなの栄養

頭・目の周囲 多量に（血管や皮膚をしなやかにする物質）を多く含んでいます。

骨 カルシウム、ミネラルを多く含んでいます。

肉 たんぱく質、鉄分、タウリンを多く含んでいます。

皮 ビタミンA、ビタミンB2を多く含んでいます。

内臓 ビタミン、ミネラル、健康によい脂肪（EPA）を含んでいます。

血合肉 たんぱく質、鉄分、タウリンを多く含んでいます。