

4月分学校給食予定献立表



所沢市立所沢小学校

令和6年度

【給食目標】給食のきまりを身に付けよう

日	曜	献立名		おもにエネルギーのもとになる食品(黄)	おもに体をつくるもとになる食品(赤)	おもに体の調子を整えるもとになる食品(緑)	エネルギー	たん白質	
							kcal	g	
10	水	むぎごはん	牛乳	やきぎょうざ(2こ) ナムル マーボー豆腐	こめ、むぎ、ぎょうざ あぶら、さとう かたくりこ	牛乳、ぶたにく、とうふ、みそ	だいすもやし、チンゲンサイ、にんじん にんにく、しょうが、ねぎ、たけのこ にら、しいたけ	605	26.4
11	木	こどもパン	牛乳	とりにくのマーマレードやき マカロニサラダ ウィンナーとキャベツのスープ	パン、マーマレード あぶら、マカロニ さとう	牛乳、とりにく、ツナ ウィンナー	たまねぎ、にんにく、しょうが にんじん、きゅうり、とうもろこし キャベツ	564	27.8
12	金	こうや ちらし	牛乳	ギンサワラのさいきょうやき いそあえ はりはりじる	こめ、さとう、あぶら	とりにく、こうやとうふ 牛乳、あぶらあげ ギンサワラさいきょうづけ のり、ぶたにく、とうふ	にんじん、れんこん、さやえんどう こまつな、もやし、みずな、しょうが	494	25.4
15	月	ガーリック トースト	コーヒー ミルク	ポークトマトシチュー みずなサラダ	パン、バター、あぶら じゃがいも、さとう こむぎこ、こめこ、ごま	コーヒーミルク、ぶたにく だいす、かまぼこ	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、みずな、きゅうり とうもろこし	601	21.0
16	火	ごはん	牛乳	アジフライ ひじききんぴら みそしる	こめ、こむぎこ、パンこ あぶら、さとう、じゃがいも	牛乳、アジ、ぶたにく ひじき、あぶらあげ わかめ、みそ	こんにゃく、ごぼう、にんじん さやいんげん、たまねぎ、えのき	557	23.3
17	水	スパゲティ	牛乳	ツナとトマトのスパゲティソース イタリアンサラダ きよみオレンジ	スパゲッティ、あぶら さとう	牛乳、ベーコン、ツナ、チーズ	にんにく、にんじん、たまねぎ、しめじ エリンギ、しいたけ、トマト、キャベツ きゅうり、とうもろこし、オレンジ	533	22.7
18	木	キムチ チャーハン	牛乳	しゅうまい(2こ) パンサンスー にらたまスープ	こめ、あぶら、はるさめ さとう、かたくりこ	ぶたにく、牛乳、しゅうまい ハム、とりにく、たまご	キムチ、にんじん、ねぎ きゅうり、キャベツ、たまねぎ、にら とうもろこし	532	24.4
19	金	ごはん	牛乳	サバのぶんかほしやき あおなほのボンずあえ じゃがいものぞほろに	こめ、あぶら、さとう じゃがいも、かたくりこ	牛乳、サバぶんかほし ぶたにく、ちくわ	ほうれんそう、キャベツ、もやし にんじん、レモン、こんにゃく たまねぎ、しいたけ、さやえんどう	564	23.2
22	月	コッパン スライス	牛乳	やきウィンナー ツナサラダ コーンポタージュ	パン、あぶら、さとう バター、こむぎこ	牛乳、ウィンナー、とりにく とうにゅう、ツナ	たまねぎ、にんじん、とうもろこし きゅうり、キャベツ	637	27.4
23	火	わかめ ごはん	牛乳	ポテトコロッケ ごまあえ とんじる	こめ、やさしいコロッケ あぶら、さとう、ごま	わかめ、牛乳、ぶたにく とうふ、あぶらあげ、みそ	こまつな、もやし、にんじん、キャベツ だいこん、ごぼう、ねぎ、こんにゃく	585	22.1
24	水	ツイスト パン	牛乳	スパイシーチキン ハムサラダ やさしいスープ	パン、かたくりこ、こめこ あぶら、さとう、じゃがいも	牛乳、とりにく、ハム	キャベツ、にんじん、きゅうり たまねぎ、ピーマン、セロリ	532	26.9
25	木	むぎごはん	牛乳	カレー さくらのサラダ しらぬい	こめ、むぎ、あぶら じゃがいも、こむぎこ バター、こめこ、さとう	牛乳、ぶたにく、かまぼこ	にんじん、にんにく、しょうが たまねぎ、りんご、キャベツ みずな、しらぬい	592	21.9
26	金	ごはん	牛乳	サケのしおやき ひじきのいために みそしる	こめ、あぶら、さとう じゃがいも	牛乳、サケ、とりにく さつまあげ、ひじき、だいす なまあげ、わかめ、みそ	にんじん、しらたき さやいんげん、キャベツ	509	23.9
30	火	バターロール パン	牛乳	オムレツ じゃこサラダ ABCスープ	パン、あぶら、さとう マカロニ	牛乳、オムレツ ちりめんじゃこ、とりにく	たまねぎ、こまつな、キャベツ にんじん、もやし	584	28.0
※ 材料の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。ご心配な方は学校までお問合せください。 ※ この紙が不要になりましたら、「雑紙」としてお出しください。雑紙は貴重な資源です。							平均栄養量	564	24.6