



4月分学校給食予定献立表



令和6年度

【給食目標】 きゅうしょくのきまりを みにつけよう

所沢市清進小学校

日	曜	献立名		(黄) おもに エネルギーの もとになる食品	(赤) おもに 体をつくる もとになる食品	(緑) おもに 体の調子を整える もとになる食品	エネルギー	たん白質	
							kcal	g	
10	水	ごはん	牛乳	きょうざ きりぼしだいこんの ちゅうかサラダ マーボー豆腐	こめ、きょうざ、 あぶら、さとう、 こま、かたくりこ	牛乳、ハム、ぶた肉、 とうふ、みそ	きりぼしだいこん、きゅうり、 にんじん、ねぎ、しいたけ、 にら、たけのこ、しょうが、 にんにく	644	27.4
11	木	こどもパン スライス	牛乳	てごねハンバーグ キャベツの オニオンドレッシングサラダ ABCスープ	パン、あぶら、 さとう、マカロニ	牛乳、ぎゅう肉、 ぶた肉、とうにゅう、 こうや豆腐、ベーコン	たまねぎ、キャベツ、にんじん、 とうもろこし、みずな、セロリ、 にんにく、えだまめ、はくさい	593	26.0
12	金	サケごはん	牛乳	とりにくのてりやき こまつなのうめおかかあえ じゃがいものみそしる	こめ、さとう、 じゃがいも、こま	サケ、牛乳、とり肉、 みそ、かつおぶし、 とうふ、あぶらあげ、 わかめ	しょうが、こまつな、もやし、 にんじん、うめぼし、たまねぎ、 えのきたけ	507	27.2
15	月	ごはん	牛乳	アジのねぎみそやき カレーきんぴら はりはりじる	こめ、さとう、あぶら	牛乳、アジ、みそ、 ツナ、ぶた肉、とうふ、 あぶらあげ	しょうが、ねぎ、ごぼう、 にんじん、ピーマン、みずな	523	26.3
16	火	ジャコトースト	ヨーグル ミルク	フレンチサラダ トマトリゾット	パン、マヨネーズ、 こま、あぶら、さとう アルファマイ	ちりめんじゃこ、 あおのり、 ヨーグルミルク、 ハム、ベーコン	キャベツ、きゅうり、にんじん、 たまねぎ、セロリ、にんにく、 トマト、とうもろこし、エリンギ	560	17.9
17	水	ぶたキムチどん	牛乳	こまつなのナムル はるさめスープ	こめ、むぎ、あぶら、 さとう、かたくりこ、 こま、はるさめ	ぶた肉、牛乳、なると、 とり肉	にんにく、しょうが、にら、 ねぎ、キムチ、こまつな、 にんじん、キャベツ、もやし、 チンゲンサイ、きくらげ	528	25.3
18	木	タンメン	牛乳	ウインナーのフリッター はるさめサラダ	ちゅうかめん、あぶら、 こむぎこ、 スライスドックミック ス、さとう、はるさめ	ぶた肉、牛乳、 ウインナー、ハム	にんにく、しょうが、にんじん、 たまねぎ、キャベツ、もやし、 たけのこ、にら、しいたけ、 きくらげ、きゅうり、はくさい	619	25.5
19	金	食育の日 ジャンバラヤ	牛乳	イカのガーリックあげ じゃこカリサラダ やさしいスープ	こめ、むぎ、あぶら、 こめこ、かたくりこ、 さとう、じゃがいも	チョリソー、牛乳、 イカ、とり肉、 ちりめんじゃこ	たまねぎ、セロリ、ピーマン、 にんにく、しょうが、トマト、 キャベツ、きゅうり、にんじん、 とうもろこし、ごぼう、みずな	563	27.5
22	月	バターロール	牛乳	ポロニアソーセージ コールスローサラダ とうにゅうコーンシチュー	パン、あぶら、さとう、 こめこ	牛乳、とうにゅう、 ポロニアソーセージ、 ツナ、ベーコン	たまねぎ、キャベツ、にんじん、 きゅうり、とうもろこし	635	23.2
23	火	カレーライス	牛乳	げんきサラダ	こめ、むぎ、あぶら、 じゃがいも、バター、 はちみつ、こむぎこ、 こま、さとう	ぶた肉、牛乳、ハム、 しおこんぶ、 かつおぶし	にんにく、しょうが、にんじん、 たまねぎ、りんご、キャベツ、 きゅうり、とうもろこし	552	20.5
24	水	わかめごはん	牛乳	とり肉のからあげ こまつなのいそかあえ とんじる	こめ、あぶら、こめこ かたくりこ、さとう、 じゃがいも	わかめ、牛乳、のり、 とり肉、かつおぶし、 ぶた肉、とうふ、 あぶらあげ、みそ	しょうが、にんにく、こまつな、 もやし、キャベツ、にんじん、 こんにゃく、だいこん、ごぼう、 ねぎ	572	25.6
25	木	スパゲティ ミートソース	牛乳	ポテトサラダ	スパゲティ、あぶら、 じゃがいも、さとう	ぶた肉、牛乳、ツナ	にんじん、たまねぎ、エリンギ、 にんにく、セロリ、トマト、 きゅうり、とうもろこし	526	23.9
26	金	入学・進級お祝い献立 そぼろまし	牛乳	メヌケのさいきょうづけやき こまつなのこまみそあえ さわにわん	こめ、さとう、 あぶら、こま	とり肉、こうや豆腐、 牛乳、あぶらあげ、 メヌケさいきょうづけ、 みそ、ぶた肉、かまぼこ	にんじん、しょうが、こまつな、 さやえんどう、キャベツ、ねぎ、 ごぼう、だいこん、えのきたけ	538	26.7
30	火	ごはん	牛乳	サバのぶなかほしやき キャベツのしおこんぶあえ じゃがいものそぼろに	こめ、じゃがいも、 あぶら、さとう、 かたくりこ	牛乳、サバぶなかほし、 しおこんぶ、ちくわ、 ぶた肉	キャベツ、かぶ、きゅうり、 にんじん、たまねぎ、えだまめ、 こんにゃく、しいたけ	599	25.5
※ 献立は材料の関係で変更になる場合もあります。 ※ 献立表は食物アレルギー用の資料ではありませんので、使用されている食品がすべて書かれているわけでは ありません。ご心配な方はお問い合わせください。 ※ 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	569	24.9



令和6年度より

学校給食の牛乳(200ml)を「ストローレスパック」に変更します。

学校給食では年間約475万本のストローを使用して
おり、ストローレスに取り組むことで、1.4トンの
プラスチックごみを削減することができます。

口をつける部分を指で触ることなく開けられます。
また、ストローでも飲むことができます。子どもたちの
実情に合わせて、ストローレスに取り組んでまいります。



※日本製紙(株) SchoolPOP

