



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

所沢市立小手指小学校

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	こぎつねずし	牛乳	とりにくのしおやき ほうれんそうのおひたし すましじる	こめ、さとう	あぶらあげ、のり、牛乳 とり肉、わかめ かまぼこ	しいたけ、にんじん、ごぼう しょうが、ほうれん草、もやし ねぎ、たけのこ	559	25.8
11	木	ごはん	牛乳	サバのふんかぼし なっとうあえ こうやどうふのうまに	こめ、さとう、あぶら かたくりこ	牛乳、サバふんかぼし なっとう、かつおぶし こうやどうふ、とり肉 あぶらあげ	こまつな、もやし、キャベツ にんじん、こんにゃく、たけのこ たまねぎ	585	30.7
12	金	まるパン	ヨーグル ミルク	てごねハンバーグ マカロニサラダ ミネストローネ	パン、パンこ、あぶら さとう、マカロニ	牛乳、とり肉、ふた肉 ハム、ベーコン	たまねぎ、えのき、きゅうり にんじん、キャベツ、セロリ にんにく、トマト	634	29.2
15	月	むぎごはん	牛乳	とんどのぐ きゅうりただいこんのあさづけ こしねじる かわちばんかん	こめ、むぎ、あぶら さとう、かたくりこ	牛乳、ふた肉、みそ とり肉、とうふ あぶらあげ	ねぎ、しょうが、にんにく きゅうり、だいこん、にんじん ごぼう、たまねぎ、こんにゃく しいたけ、はねぎ、かわちばんかん	542	27.9
16	火	わかめごはん	牛乳	アジフライ こまつなのいそあえ だいこんのみそじる	こめ、こむぎこ、パンこ あぶら、さとう	わかめ、牛乳、アジ のり、あぶらあげ、みそ	こまつな、もやし、にんじん だいこん、ねぎ	541	23.3
17	水	はちみつ レモンパン	牛乳	じゃがいもとベーコンのスープに ツナサラダ	パン、バター はちみつ、あぶら じゃがいも、さとう	牛乳、ふた肉 ベーコン、ツナ	レモン、にんじん、たまねぎ とうもろこし、キャベツ、きゅうり みずな	542	20.9
18	木	ちゅうかめん	牛乳	とんこつラーメン じゃがまるくん きりほしだいこんのちゅうかサラダ	ちゅうかめん、あぶら さとう、じゃがいも かたくりこ、ごま	牛乳、ふた肉 とうにゅう、ハム チーズ	にんじん、キャベツ、もやし にら、にんにく、しょうが きりほしだいこん、きゅうり	703	29.5
19	金	ごはん	牛乳	ふたにくのみそつけやき ほうれんそうのおかかあえ かきたまじる	こめ、さとう、あぶら かたくりこ	牛乳、ふた肉、みそ かつおぶし、とり肉 たまご、とうふ	にんにく、ほうれん草、もやし ねぎ	510	27.0
22	月	フラワーロール	牛乳	とりにくのバーベキューソースかけ ポークビーンズ りんご	パン、さとう かたくりこ、あぶら パンこ	牛乳、とり肉、ふた肉 ベーコン、だいたず	しょうが、たまねぎ、りんご にんにく、にんじん、トマト	566	29.2
23	火	むぎごはん	牛乳	チキンカレー パリパリサラダ てづくりみかんゼリー	こめ、むぎ、じゃがいも はちみつ、あぶら こむぎこ ぎょうざのかね、さとう	牛乳、とり肉、かんでん	にんじん、しょうが、にんにく たまねぎ、りんご、キャベツ こまつな、とうもろこし、みかん	596	19.1
24	水	チャーハン	牛乳	ささかまのげんきあげ ユイミータン カラマンダリン	こめ、むぎ、さとう あぶら、こむぎこ かたくりこ	やきふた、牛乳 ささかまぼこ、とり肉	たけのこ、しいたけ、にんじん たまねぎ、ねぎ、にんにく しょうが、パセリ、とうもろこし はねぎ、カラマンダリン	552	21.1
25	木	こどもパン	牛乳	ポロニアソーセージ キャベツのレモンあえ ホワイトシチュー	パン、あぶら、さとう じゃがいも、こむぎこ バター	牛乳、ふた肉 ポロニアソーセージ ベーコン	キャベツ、きゅうり、レモン たまねぎ、にんじん	587	23.5
26	金	ごはん	牛乳	サワラのさいきょうやき こまつなのごまあえ けんちんじる	こめ、ごま、さとう さといも、あぶら	牛乳、ふた肉 キンサワラさいきょうづ け とうふ	こまつな、にんじん、もやし こんにゃく、だいこん、ごぼう ねぎ	494	23.0
30	火	こんぶとふたの かくにごはん	牛乳	イカのさらさあげ ちょっぴりキャベツ じゃがたまみそじる	こめ、あぶら、さとう かたくりこ、じゃがいも	ふた肉、こんぶ、牛乳 イカ、あぶらあげ、みそ	しいたけ、しょうが、にんじん はねぎ、キャベツ、きゅうり たまねぎ、ねぎ	561	25.9
※ 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。							平均栄養量	569	25.4

(小手指小学校 栄養教諭 Tel 04-2948-2215)

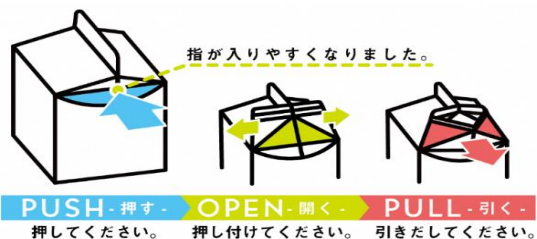
※この紙が不要になりましたら、「雑がみ」としてお出しください。「雑がみ」は貴重な資源です。



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