

4月分学校給食予定献立表（小学校）

【目標】きゅうしょくのきまりを みにつけよう



所沢市立中富小学校

令和6年度

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	おかず	黄	赤	緑		
					働く力や熱になる食品	血や骨や肉になる食品	体の調子を整える食品		
10	水	むぎごはん	牛乳	チキンカレー とうみょうツナサラダ しらぬい	こめ、むぎ、 じゃがいも、あぶら、 こむぎこ、バター、 さとう、ごま	牛乳、とり肉、ツナ	たまねぎ、にんじん、 しょうが、にんにく、 とうみょう、キャベツ、 しらぬい	625	23.9
11	木	うどん	牛乳	きつねうどん みそさといも わかめのすのもの	うどん、あぶら、 さとう、さといも、 こむぎこ	牛乳、とり肉、 あぶらあげ、みそ、 わかめ、ちくわ	にんじん、たまねぎ、 こまつな、もやし	533	24.4
12	金	はつがげんまい ごはん	牛乳	ホキのフライ キャベツのおかかあえ かきたまじる	こめ、はつがげんまい、 こむぎこ、パンこ、 あぶら、さとう、ごま、 かたくりこ	牛乳、ホキ、 かつおぶし、とり肉、 たまご	キャベツ、もやし、 にんじん、こまつな、 たまねぎ	554	25.6
15	月	ごはん	牛乳	にくじゃが サバのぶんかほし ほうれんそうのいそあえ	こめ、じゃがいも、 あぶら、さとう	牛乳、ぶた肉、 サバぶんかほし、のり	たまねぎ、にんじん、 こんにゃく、いんげん、 ほうれん草、もやし	571	26.6
16	火	ちゅうかめん	牛乳	しおラーメン あげぎょうざ まめもやしのナムル	ちゅうかめん、あぶら、 ごま、ぎょうざのかわ、 かたくりこ、こむぎこ、 さとう	牛乳、ぶた肉	こまつな、にんじん、 キャベツ、もやし、 たまねぎ、きくらげ、 だいずもやし	609	28.0
17	水	わかめごはん	牛乳	とりのてりかけ キャベツのぼんすあえ すましじる	こめ、かたくりこ、 あぶら、さとう、ごま、 ふ	わかめ、牛乳、とり肉、 とうふ	キャベツ、きゅうり、 にんじん、レモン、 こまつな	535	23.5
18	木	コッペパン	ヨーグルト	ポークビーンズ グリーンサラダ てづくりりんごゼリー	パン、あぶら、さとう	ヨーグルト、 ぶた肉、ベーコン、 だいず、かんでん	にんじん、たまねぎ、 トマト、キャベツ、 きゅうり、りんご	579	25.3
19	金	ごはん	牛乳	チンジャオロース こぶきいも かぶらあえ	こめ、あぶら、 かたくりこ、 じゃがいも、さとう、 はるさめ	牛乳、ぶた肉、 あおのり、ハム	しょうが、たけのこ、 ピーマン、にんにく、 ねぎもやし、キャベツ、 にんじん	519	22.1
22	月	くろパン	牛乳	とりにくの ガーリックやき フレンチサラダ やさいのクリームスープ	パン、さとう、あぶら、 こめこ	牛乳、とり肉	にんにく、キャベツ、 きゅうり、にんじん、 こまつな、たまねぎ、 かぶ	500	26.8
23	火	かてめし	牛乳	チキンタツタ ほうれんそうのごまあえ とうふとわかめの すましじる	こめ、さとう、 かたくりこ、あぶら、 ごま	あぶらあげ、牛乳、 とり肉、とうふ、 わかめ、かまぼこ	にんじん、ごぼう、 こんにゃく、しいたけ、 いんげん、しょうが、 にんにく、ほうれん草、 もやし、ねぎ	540	23.1
24	水	ごはん	牛乳	アジのやくみソースがけ かぶときゅうりの ゆかりあえ じゃがいものみそしる	こめ、かたくりこ、 あぶら、さとう、 じゃがいも	牛乳、アジ、 あぶらあげ、わかめ、 みそ	ねぎ、きゅうり、かぶ、 ゆかり、たまねぎ	509	20.6
25	木	スパゲッティ ナポリタン	牛乳	とりにくのしおやき フルーツポンチ	スパゲッティ、あぶら、 さとう	ハム、チーズ、牛乳、 とり肉、かんでん	たまねぎ、にんじん、 ピーマン、 マッシュルーム、 トマト、パイン、 みかん、もも	522	27.4
26	金	ごはん	牛乳	てづくりハンバーグ キャベツのおひたし かぶのみそしる	こめ、パンこ、あぶら、 さとう	牛乳、ぶた肉、たまご、 かつおぶし、わかめ、 あぶらあげ、みそ	たまねぎ、キャベツ、 にんじん、かぶ	560	26.4
30	火	ココアあげパン	牛乳	とりにくのこうみやき はるやさいサラダ コンソメスープ	パン、あぶら、ココア、 さとう、じゃがいも	牛乳、とり肉、ベーコン	たまねぎ、にんにく、 しょうが、キャベツ、 うど、にんじん	555	22.6
14回	※ 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。ご心配な方はお問い合わせください。 ※ はしは、毎日洗って持ってきましょう。持ち物には名前を書きましょう。 ※ 今月中富でとれた野菜は、 さといも、かぶ です。						平均栄養量	550	24.7

