



4月分学校給食予定献立表



令和6年度

【給食目標】 給食のきまりを身につけよう

所沢市立中央小学校

日 曜	献立名		(黄)おもにエネルギーのもとなる食品	(赤)おもに体をつくるもとなる食品	(緑)おもに体の調子を整えるもとなる食品	エネルギー	たん白質	
						kcal	g	
10 水	こぎつねずし	お茶	サワラのみそづけやきからしあえ はるのすましじる オレンジいろゼリー	こめ、さとう、あぶら、ごま	あぶらあげ、ギンサワラ、みそ、とうふ、かまぼこ、かんてん	ごぼう、にんじん、しいたけ、かんぴょう、さやえんどう、おちや、にんにく、こまつな、もやし、ほうれん草、ねぎ、みかん	415	20.6
11 木	やきたていちごパン	牛乳	じゃがいもとベーコンのもの ツナサラダ	パン、ホットケーキミックス、いちごジャム、さとう、じゃがいも、あぶら	牛乳、たまご、ベーコン、ツナ	いちご、とうもろこし、にんじん、たまねぎ、さやいんげん、キャベツ、きゅうり	599	21.3
12 金	ごはん	牛乳	アジフライ いそあえ キャベツのとんじる	こめ、こむぎこ、パンこ、あぶら、さとう、じゃがいも	牛乳、アジ、のり、ぶた肉、みそ	こまつな、もやし、キャベツ、にんじん、ねぎ、ごぼう、こんにゃく	530	24.9
15 月	オムライス	牛乳	コンソメスープ ヨーグルトあえ	こめ、むぎ、バター、さとう、あぶら、じゃがいも	とり肉、牛乳、ベーコン、オムライスようたまご、ヨーグルト	トマト、たまねぎ、とうもろこし、ピーマン、にんにく、にんじん、キャベツ、みかん、もも、パイン	557	20.4
16 火	うどん	牛乳	カレーなんばん みそポテト きりぼしだいこんのハリハリづけ	うどん、あぶら、かたくりこ、じゃがいも、こむぎこ、さとう、ごま	牛乳、ぶた肉、かまぼこ、あぶらあげ、みそ	たまねぎ、ねぎ、ほうれん草、きりぼしだいこん、きゅうり、にんじん	507	20.3
17 水	ごはん	牛乳	イカのチリソースかけ なまあげチャーサイ はるさめサラダ	こめ、かたくりこ、あぶら、さとう、はるさめ	牛乳、イカ、ぶた肉、なまあげ、みそ	しょうが、にんじん、キャベツ、たまねぎ、たけのこ、しいたけ、さやいんげん、もやし、こまつな	548	24.4
18 木	コーンピラフ	牛乳	ポークトマトシチュー バリバリサラダ	こめ、むぎ、あぶら、さとう、じゃがいも、こむぎこ、バター、ワンタンのかわ	ベーコン、牛乳、ぶた肉、なまクリーム	とうもろこし、にんじん、たまねぎ、にんにく、マッシュルーム、トマト、こまつな、きゅうり、キャベツ	522	22.2
19 金	たけのごはん	牛乳	サバのぶんかほし ひじきサラダ かきたまじる	こめ、さとう、あぶら、ごま、かたくりこ	とり肉、あぶらあげ、牛乳、サバぶんかほし、ひじき、ハム、たまご、とうふ	にんじん、たけのこ、さやえんどう、キャベツ、セロリ、きゅうり、たまねぎ	533	24.7
22 月	1年生給食開始 子供パン スライス	牛乳	ハンバーグ あおのりポテト ABCスープ	パン、パンこ、あぶら、さとう、じゃがいも、マカロニ	牛乳、牛肉、ぶた肉、たまご、あおのり、ベーコン	たまねぎ、にんじん、キャベツ、セロリ	546	24.3
23 火	むぎごはん	牛乳	チキンカレーライス コールスローサラダ フルーツポンチ	こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも、はちみつ、こむぎこ、バター、ゼリー、みずあめ、さとう	牛乳、とり肉、ハム	にんじん、たまねぎ、しょうが、にんにく、りんご、みかん、もも、パイン、キャベツ、とうもろこし	612	22.3
24 水	ちゅうかめん	牛乳	タンメン はるまき ナムル	ちゅうかめん、あぶら、さとう、はるまき	牛乳、ぶた肉	にんじん、キャベツ、もやし、たまねぎ、たけのこ、しいたけ、きくらげ、こまつな、だいずもやし、にんにく、しょうが、ねぎ	542	22.9
25 木	ツイストパン	牛乳	サケのこうそうやき ポトフ オレンジ	パン、パンこ、あぶら、じゃがいも、さとう	牛乳、ギンサケ、ベーコン、ウインナー	しょうが、パセリ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、セロリ、オレンジ	596	25.4
26 金	わかめごはん	牛乳	とりにくのからあげ たけのこのもの みそじる	こめ、むぎ、ごま、かたくりこ、あぶら、さとう、じゃがいも	わかめ、牛乳、とり肉、とうふ、あぶらあげ、みそ	にんにく、しょうが、たけのこ、にんじん、こんにゃく、しいたけ、えのき、たまねぎ、キャベツ	550	22.9
30 火	コッペパン スライス	ヨー ミルク	やきウインナー グリーンサラダ コーンチャウダー	パン、あぶら、さとう、じゃがいも、こむぎこ、バター	ヨーヒーミルク、とり肉、ウインナー、牛乳	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、みずな、にんじん、とうもろこし	577	21.3

※ 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。

※ 献立表は食物アレルギー用の資料ではありません。献立についての質問がありましたら、中央小 栄養士杉本 (Tel.2995-5632) までご連絡ください。

※ 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。

月平均	545	22.7
-----	-----	------

~献立表はこう見よう!~

献立表には、献立名や食材、栄養など、たくさんの方が書いてあります。毎日みてきてね!

主 菜 (肉・魚・卵料理など)

副 菜 (野菜料理など)

熱や力になります
炭水化物・脂質を含む食品

元気を体を作ります
たんぱく質・カルシウムを含む食品

体の調子を整えます
ビタミン・ミネラルを含む食品

4年生の栄養係が書いてあります。

26 金	わかめごはん	牛乳	とりにくのからあげ たけのこのもの みそじる	こめ、むぎ、ごま、かたくりこ、あぶら、さとう、じゃがいも	わかめ、牛乳、とり肉、とうふ、あぶらあげ、みそ	にんにく、しょうが、たけのこ、にんじん、こんにゃく、しいたけ、えのき、たまねぎ、キャベツ	550	22.9
------	--------	----	------------------------------	------------------------------	-------------------------	--	-----	------

主 食 (ごはん・パン・めん)

飲み物 (牛乳・ヨーヒーミルク・お茶など)

汁物・果物・デザート



いよいよ新年度が始まりました。今年度も、東京ケータリングの調理員11人と栄養士で、給食時間がまちどくなるような、安全でおいしく、ワクワクする!給食を目指していきますので、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。