

# 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

所沢市立牛沼小学校

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	こぎつねすし	牛乳	ぶたにくのしょうがやき こまつなのからしあえ すましじる	こめ、さとう、あぶら、 ごま、かたくりこ	あぶらあげ、牛乳、 ぶた肉、かまぼこ	にんじん、しいたけ、かんぴょう、 しょうが、こまつな、もやし、 たまねぎ、ねぎ	529	23.8
11	木	ココアあげパン	牛乳	ツナサラダ ポトフ	パン、あぶら、ココア、 さとう、マヨネーズ、 じゃがいも	牛乳、ウインナー、 ツナ、ベーコン	キャベツ、にんじん、きゅうり、 たまねぎ、かぶ、セロリ	665	21.3
12	金	ごはん	牛乳	マーボーどん チンゲンサイのしおナムル わかめスープ	こめ、あぶら、さとう、 かたくりこ、ごま	牛乳、ぶた肉、とうふ、 みそ、わかめ	にんじん、ねぎ、にら、たけのこ、 しいたけ、にんにく、しょうが、 チンゲンサイ、もやし、えのき	542	25.9
15	月	ごはん	牛乳	アジのさらさあげ ひじきのいために こんさいじる	こめ、かたくりこ、 あぶら、さとう	牛乳、アジ、とり肉、 あぶらあげ、ひじき、 ぶた肉	しょうが、にんじん、こんにゃく、 さやえんどう、だいこん、ごぼう、 しいたけ	543	25.4
16	火	スパゲティ ナポリタン	牛乳	アスパラサラダ ヨーグルト	スパゲッティ、あぶら、 さとう	ベーコン、牛乳、 ヨーグルト	にんじん、たまねぎ、ピーマン、 にんにく、トマト、アスパラ、 キャベツ、あかパプリカ	558	20.6
17	水	ごはん	牛乳	メヌケのさいきょうやき なっとうあえ しんじゃがのそぼろに	こめ、さとう、 じゃがいも、あぶら、 かたくりこ	牛乳、なっとう、 メヌケさいきょうづけ、 かつおぶし、ぶた肉	こまつな、キャベツ、にんじん、 もやし、しらたき、たまねぎ、 しいたけ	526	26.4
18	木	ナン	牛乳	ハムカツ ごぼうサラダ チリビーンズ	ナン、こむぎこ、 パンこ、あぶら、 ごま、さとう	牛乳、ぶた肉、だいず、 ポロニアソーセージ	ごぼう、にんじん、とうもろこし、 たまねぎ、しょうが、にんにく、 トマト	634	28.0
19	金	ごはん	牛乳	サバのぶんかほし きりほしだいこんのソテー こうやどうふのうまに	こめ、あぶら、さとう	牛乳、サバぶんかほし、 ぶた肉、こうやどうふ	きりほしだいこん、きパプリカ、 にんじん、にんにく、こんにゃく、 たまねぎ、たけのこ、しいたけ、 しょうが	557	25.7
22	月	ごはん	牛乳	とりにくのからあげ ほうれんそうのごまあえ キャベツのどんじる	こめ、かたくりこ、 あぶら、ごま、さとう	牛乳、とり肉、ぶた肉、 とうふ、あぶらあげ、 みそ	しょうが、ほうれんそう、 にんじん、もやし、キャベツ、 ねぎ	565	28.1
23	火	コッペパン スライス	コーヒー 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、さとう、あぶら、 こむぎこ、バター	コーヒーミルク、牛乳 とり肉、ウインナー、 ベーコン、 だっしぶんにゅう	たまねぎ、キャベツ、みすな、 きゅうり、にんじん、とうもろこし	563	19.9
24	水	たけのこ ごはん	牛乳	サケのてりやき こまつなのおひたし とうふのみそじる	こめ、さとう、あぶら、 かたくりこ	とり肉、あぶらあげ、 牛乳、キンサケ、 とうふ、みそ	にんじん、たけのこ、こまつな、 もやし、たまねぎ、ねぎ	504	24.9
25	木	こどもパン スライス	牛乳	ハンバーグ フレンチサラダ レタスのスープ	パン、あぶら、パンこ、 さとう	牛乳、ぶた肉、たまご、 とり肉、ベーコン	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、 とうもろこし、レタス、にんじん、 しょうが	579	27.2
26	金	ちゅうかめん	牛乳	しおラーメン みそポテト かぶときゅうりのオイルづけ	ちゅうかめん、あぶら、 さとう、じゃがいも、 バター、スパイスドックミックス	牛乳、ぶた肉、みそ	にんじん、キャベツ、にら、ねぎ、 もやし、たまねぎ、にんにく、 しょうが、きくらげ、かぶ、 きゅうり	594	23.3
30	火	むぎごはん	牛乳	チキンカレー コーンサラダ	こめ、むぎ、はちみつ、 じゃがいも、あぶら、 バター、こむぎこ、 さとう	牛乳、とり肉	にんじん、たまねぎ、しょうが、 にんにく、りんご、とうもろこし、 キャベツ、あかパプリカ	565	20.2
							平均栄養量	566	24.3

※ 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。(牛沼小学校 04-2995-3151)

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

## ~献立表はこう見よう~



炭水化物・脂質を  
含む食品

たんぱく質・カルシウムを  
含む食品

ビタミン・ミネラルを  
含む食品

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	こぎつねすし	牛乳	ぶたにくのしょうがやき こまつなのからしあえ すましじる	こめ、さとう、あぶら、 ごま、かたくりこ	あぶらあげ、牛乳、ぶた肉、 かまぼこ	にんじん、しいたけ、かんぴょう、 しょうが、こまつな、もやし、 たまねぎ、ねぎ	529	23.8

主食  
(ごはん・パン・めん)

汁物・果物・デザート

副菜  
(野菜料理など)

主菜  
(肉・魚・卵料理など)



基準となる4年生の  
栄養価が書いてあります。