



4月分学校給食予定献立表（小学校）



【目標】給食のきまりを身につけよう

令和6年度

所沢市立第2学校給食センター

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			
					おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子を整えるもとになる食品			
10	水	スパゲッティ	○	ミートソース プレーンオムレツ コロコロソテー	スパゲッティ、あぶら、 さとう、バター、かたくりこ	牛乳、ぶた肉、 チーズ、オムレツ、 ウィンナー	たまねぎ、にんじん、 エリンギ、にんにく、 トマト、えだまめ、 とうもろこし	677	34.9	
11	木	たけのこ ごはん	○	アジフライ いそあえ さくらかまぼこのすましじる ★おいわいいちごゼリー	たけのこごはん、あぶら、 さとう、ゼリー、 タルタルソース	牛乳、アジフライ、のり、 とり肉、とうふ、かまぼこ	ほうれんそう、もやし、 にんじん、たまねぎ、 こまつな	607	24.7	
12	金	いちごマーブル しよくパン	○	てりやきチキン はるキャベツのサラダ コーンチャウダー	パン、かたくりこ、さとう、 あぶら、じゃがいも、 ごむぎこ、バター	牛乳、とり肉、ベーコン、 なまクリーム	しょうが、キャベツ、 にんじん、きゅうり、 たまねぎ、とうもろこし	612	25.9	
15	月	ごはん	○	とんかつ こんにゃくとえだまめのいためもの さわにわん	ごはん、あぶら、さとう	牛乳、とんかつ、とり肉、 かまぼこ	こんにゃく、えだまめ、 たけのこ、にんじん、 こまつな、ごぼう、しいたけ	636	25.7	
16	火	ライスボール パン	○	しろみさかなフリッターの トマトソース ごぼうサラダ ABCスープ	パン、あぶら、さとう、 ごまドレッシング、マカロニ	コーヒーミルク、 しろみさかなフリッター、 ベーコン	たまねぎ、にんにく、 トマト、ごぼう、にんじん、 とうもろこし、こまつな	636	19.6	
17	水	ごはん	○	ポークしゅうまい（2こ） ぶた肉とキムチのいためもの はるさめスープ	ごはん、あぶら、はるさめ、 かたくりこ	牛乳、しゅうまい、ぶた肉、 とり肉	たまねぎ、キムチ、にら、 もやし、こまつな、 にんじん、しいたけ	517	21.6	
18	木	ごはん	○	イカのたつたあげ わかたけに じゃがいもとうふのみそじる	ごはん、かたくりこ、 あぶら、じゃがいも	牛乳、イカ、わかめ、 とり肉、とうふ、みそ、 あぶらあげ	しょうが、たけのこ、 たまねぎ	551	25.8	
19	金	ごはん	○	サワラのさいきょうやき こうやどとうふのうまに きゅうりとたくあんのカクヤ	ごはん、さとう、 かたくりこ、あぶら	ギンサワラさいきょうづけ、 ぶた肉、こうやどとうふ	おちゃ、こんにゃく、 にんじん、たまねぎ、 たけのこ、しいたけ、 しょうが、きゅうり、たくあん	443	25.3	
22	月	こどもパン スライス	○	ハンバーグのデミグラスソース キャロットサラダ やさいスープ	パン、さとう、 イタリアンドレッシング、 じゃがいも、あぶら	牛乳、ハンバーグ、ハム、 とり肉	たまねぎ、にんじん、 とうもろこし、キャベツ、 セロリ	545	24.8	
23	火	ツイストパン	○	フライドチキン ほうれんそうサラダ ミネストローネ	パン、かたくりこ、 あぶら、さとう、 マカロニ、じゃがいも	牛乳、とり肉、ハム、 ベーコン	しょうが、にんにく、 ほうれんそう、にんじん、 とうもろこし、たまねぎ、 ピーマン、セロリ、トマト	594	26.7	
24	水	ごはん	○	チキンカレー コールスローサラダ	ごはん、じゃがいも、 あぶら、はちみつ、 ごむぎこ、バター、さとう	牛乳、とり肉	たまねぎ、にんじん、 にんにく、しょうが、りんご、 キャベツ、とうもろこし	540	19.3	
25	木	ちゅうかめん	○	しょうゆラーメン はるまき きゅうりのオイルづけ	ちゅうかめん、さとう、 あぶら、はるまき	牛乳、ぶた肉	もやし、にんじん、ねぎ、 チンゲンサイ、メンマ、 きゅうり、しょうが、にんにく	630	23.0	
26	金	ごはん	○	サケのしおやき ひじきとだいずのいために とんじる	ごはん、あぶら、さとう、 じゃがいも	牛乳、ギンサケ、ひじき、 だいず、さつまあげ、みそ、 ぶた肉、とうふ、あぶらあげ	しらたき、にんじん、 こんにゃく、だいこん、 ごぼう、ねぎ	545	26.4	
30	火	わかめごはん	○	とり肉のやくみソース こまつなのごまあえ だいきんのみそじる	わかめごはん、あぶら、 さとう、かたくりこ、ごま	牛乳、とり肉、とうふ、 あぶらあげ、みそ	しょうが、ねぎ、キャベツ、 もやし、こまつな、 にんじん、だいこん、たまねぎ	499	24.7	
								平均栄養量	574	24.9

※ 献立表は食物アレルギー用の資料ではありません。ご心配な方はお問合せください。
 ※ 献立表について質問がありましたら、第2学校給食センター（☎2942-0665）までご連絡ください。
 ※ 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。
 ※ 食材の産地については、所沢市のホームページで公表しています。
 ※ 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。

献立表の見方を紹介します

献立表には給食に使われている食品を、体内での主な働きによって3つに分類して記載しています。
 給食を完食することで、バランスよく食品の栄養素を体に取り込むことができます。好き嫌いせず何でも食べて健康な体を作りましょう。



主食 (ごはん・パン・めん)	①主菜 (肉・魚・卵料理など) ③汁物・煮物・丼物	②副菜 (野菜料理など) ④★果物・デザート	黄 おもにエネルギーのもとになる食品 炭水化物・脂質を多く含む食品	赤 おもに体をつくるもとになる食品 たんぱく質・カルシウムを多く含む食品	緑 おもに体の調子を整えるもとになる食品 ビタミン・ミネラルを多く含む食品	607	24.7
飲み物 (牛乳・コーヒーミルク・お茶など) 牛乳の日は○で表記されます。	添加物 (ソース・ケチャップなど)	その日に使っている主な食品を 3色食品群別に記載しています。			3・4年生の栄養価を 記載しています。		



4月分学校給食予定献立表（中学校）



【目標】食事の大切さを理解し、楽しい食事をしよう

令和6年度

所沢市立第2学校給食センター

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 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		
10	水	たけのご飯	○	タルタルソース 鰯フライ 磯和え 桜かまぼこのすまし汁 ★お祝いいちごゼリー	たけのご飯、油、砂糖、ゼリー、タルタルソース	牛乳、アジフライ、のり、鶏肉、豆腐、かまぼこ	ほうれん草、もやし、人参、玉ねぎ、小松菜	738	29.2
11	木	スパゲッティ	○	ミートソース ブレンオムレツ ココロソテー	スパゲッティ、油、砂糖、バター、片栗粉	牛乳、豚肉、チーズ、オムレツ、ウインナー	玉ねぎ、人参、エリンギ、にんにく、トマト、枝豆、とうもろこし	791	40.1
12	金	ご飯	○	ソース とんかつ こんにゃくと枝豆の炒め物 沢煮碗	ご飯、油、砂糖	牛乳、とんかつ、鶏肉、かまぼこ	こんにゃく、枝豆、筍、人参、小松菜、ごぼう、椎茸	785	30.5
15	月	いちご マーブル食パン	○	照り焼きチキン 春キャベツのサラダ コーンチャウダー	パン、片栗粉、砂糖、油、じゃが芋、小麦粉、バター	牛乳、鶏肉、ベーコン、生クリーム	生姜、キャベツ、人参、きゅうり、玉ねぎ、とうもろこし	779	31.8
16	火	ご飯	○	ホークしゅうまい（2個） 豚肉とキムチの炒め物 春雨スープ	ご飯、油、春雨、片栗粉	牛乳、しゅうまい、豚肉、鶏肉	玉ねぎ、キムチ、にら、もやし、小松菜、人参、椎茸	671	26.4
17	水	ライスボール パン	○	白身魚フリッターの トマトソース ごぼうサラダ ABCスープ	パン、油、砂糖、ごまドレッシング、マカロニ	牛乳、白身魚フリッター、ベーコン	玉ねぎ、にんにく、トマト、ごぼう、とうもろこし、人参、小松菜	828	26.3
18	木	ご飯	お茶 レモン さやま5ヶ	鯖の西京焼き 高野豆腐のうま煮 きゅうりとたくあんのカクヤ	ご飯、砂糖、片栗粉、油	銀鱈西京漬け、豚肉、高野豆腐	お茶、こんにゃく、人参、玉ねぎ、筍、椎茸、生姜、きゅうり、たくあん	577	31.3
19	金	ご飯	○	イカの立田揚げ 若竹煮 じゃが芋と豆腐の味噌汁	ご飯、片栗粉、油、じゃが芋	牛乳、イカ、わかめ、鶏肉、豆腐、油揚げ、味噌	生姜、筍、玉ねぎ	681	30.4
22	月	中華麺	○	しょうゆラーメン 春巻 きゅうりのオイル漬け	中華麺、砂糖、油、春巻	牛乳、豚肉	もやし、人参、ねぎ、チンゲン菜、メンマ、きゅうり、生姜、にんにく	714	26.4
23	火	ご飯	○	鮭の塩焼き ひじきと大豆の炒め煮 豚汁	ご飯、油、砂糖、じゃが芋	牛乳、銀鮭、ひじき、大豆、さつま揚げ、豚肉、豆腐、油揚げ、味噌	白滝、人参、こんにゃく、大根、ごぼう、ねぎ	675	31.6
24	水	子供パン スライス	○	ハンバーグのデミグラスソース キャロットサラダ 野菜スープ	パン、砂糖、イタリアンドレッシング、じゃが芋、油	牛乳、ハンバーグ、ハム、鶏肉	玉ねぎ、人参、とうもろこし、キャベツ、セロリ	659	28.3
25	木	ご飯	○	チキンカレー 焼きウインナー コールスローサラダ	ご飯、じゃが芋、油、はちみつ、小麦粉、バター、砂糖	牛乳、鶏肉、ウインナー	玉ねぎ、人参、にんにく、生姜、りんご、キャベツ、とうもろこし	799	27.1
26	金	ツイストパン	コーヒー ミルク	フライドチキン ほうれん草サラダ ミネストローネ	パン、片栗粉、油、砂糖、マカロニ、じゃが芋	コーヒーミルク、鶏肉、ハム、ベーコン	生姜、にんにく、人参、ほうれん草、玉ねぎ、とうもろこし、ピーマン、セロリ、トマト	738	29.5
30	火	ご飯	○	厚焼き玉子 肉じゃが 茎わかめとツナの炒め煮	ご飯、じゃが芋、油、砂糖	牛乳、厚焼き玉子、豚肉、茎わかめ、ツナ	こんにゃく、玉ねぎ、人参、いんげん、椎茸	689	27.3
							平均栄養量	723	29.7

※ 献立表は食物アレルギー用の資料ではありません。ご心配な方はお問合せください。
 ※ 献立表について質問がありましたら、第2学校給食センター（☎2942-0665）までご連絡ください。
 ※ 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。
 ※ 食材の産地については、所沢市のホームページで公表しています。
 ※ 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。

献立表の見方を紹介します

献立表には給食に使われている食品を、体内での主な働きによって3つに分類して記載しています。給食を完食することで、バランスよく食品の栄養素を体に取り込むことができます。好き嫌いせず何でも食べて健康な体を作りましょう。



10	水	たけのご飯	○	タルタル ソース	鰯フライ 磯和え 桜かまぼこのすまし汁 ★お祝いいちごゼリー	黄 おもにエネルギーのもとになる食品 炭水化物・脂質を多く含む食品	赤 おもに体をつくるもとになる食品 たんぱく質・カルシウムを多く含む食品	緑 おもに体の調子を整えるもとになる食品 ビタミン・ミネラルを多く含む食品	738	29.2
						たけのご飯、油、砂糖、ゼリー、タルタルソース	牛乳、アジフライ、のり、鶏肉、豆腐、かまぼこ	ほうれん草、もやし、人参、玉ねぎ、小松菜		

主食 (ごはん・パン・めん)
①主菜 (肉・魚・卵料理など) **②副菜** (野菜料理など)
③汁物・煮物・丼物 **④★果物・デザート**
飲み物 (牛乳・コーヒー・ミルク・お茶など) 牛乳の日は○で表記されます。
添加物 (ソース・ケチャップなど)
その日に使っている主な食品を3色食品群別に記載しています。
一人分の栄養価を記載しています。