



4月分学校給食予定献立表



令和8年度

【給食目標】 きゅうしょくのきまりを みにつけよう



所沢市立南小学校

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 金	コッペパン スライス	牛乳 チリウインナー ポトフ アスパラサラダ デコボン	パン、あぶら、さとう、 じゃがいも	牛乳、ウインナー、ぶた肉	たまねぎ、にんじん、キャベツ、 セロリ、アスパラ、しらぬい	597	26.1
13 月	うどんラーメン (めん・スープ)	牛乳 はるまき ピリカラサラダ	ちゅうかめん、さとう、 あぶら、はるまき	ぶた肉、牛乳	うどん、にんじん、はくさい、もやし、 たまねぎ、にんにく、しょうが、 きくらげ、きゅうり、こまつな	529	20.3
14 火	ごはん	お茶 メヌケの西京やき にくじゃが なっとうあえ	こめ、あぶら、じゃがいも、 さとう	メヌケさいきょうづけ、 ぶた肉、さつまあげ、 なっとう、かつおぶし	おちゃ、たまねぎ、にんじん、 こんにゃく、しいたけ、こまつな、 もやし	414	22.0
15 水	キムチ チャーハン	牛乳 とりにくのてりやき ナムル トッポグスープ	こめ、あぶら、さとう、 かたくりこ、こま、トッポギ	ぶた肉、牛乳、とり肉	ピーマン、キムチ、しょうが、 もやし、にんじん、こまつな、 にんにく、はくさい、ねぎ	543	28.1
16 木	きなこあげパン	牛乳 ボールピーズ カリポリサラダ	パン、あぶら、さとう、 じゃがいも	きなこ、牛乳、肉だんご、 だいず	たまねぎ、にんじん、トマト、 きゅうり、だいこん	572	22.0
17 金	ごはん	牛乳 チキンカツ きんぴら とんじる	こめ、こむぎこ、パンこ、 あぶら、さとう、こま、 じゃがいも	牛乳、とり肉、ベーコン、 ぶた肉、とうふ、みそ	ごぼう、にんじん、こんにゃく、 ねぎ	598	29.9
1ねんせい きゅうしょくかいし		牛乳 ハンバーグ キャベツのレモンあえ ABCスープ てづくりカラフルゼリー	パン、あぶら、さとう、 じゃがいも、マカロニ、 ゼリー	牛乳、ハンバーグ、とり肉	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、 にんじん、レモン、セロリ、にんにく	579	22.7
21 火	あんかけ チャーハン (チャーハン・く)	牛乳 きくらげのちゅうかあえ わかめスープ	こめ、さとう、あぶら、 かたくりこ、しらたまだんご	やきぶた、ぶた肉、牛乳、 とり肉、わかめ	はくさい、にんじん、しょうが、 チンゲンサイ、ねぎ、しいたけ、 きくらげ、もやし、こまつな	517	21.1
22 水	チキン ハヤシライス (ごはん・ルウ)	牛乳 オムレツ かいそうサラダ	こめ、じゃがいも、さとう、 こむぎこ、あぶら、バター	牛乳、とり肉、オムレツ、 かいそうミックス	にんじん、たまねぎ、にんにく、 しょうが、トマト、きゅうり、 とうもろこし、キャベツ	648	23.4
23 木	わかめごはん	牛乳 こうやどうふのうまに やさしいコロッケ ほうれんそうのおひたし	こめ、やさしいコロッケ、 あぶら、さとう	わかめ、牛乳、ぶた肉、 こうやどうふ、あぶらあげ	こんにゃく、にんじん、たけのこ、 しいたけ、しょうが、たまねぎ、 ほうれん草、もやし	624	24.8
24 金	ごはん	牛乳 マーボーあつあげ しゅうまい はるさめサラダ	こめ、あぶら、さとう、 かたくりこ、はるさめ	牛乳、ぶた肉、なまあげ、 みそ、しゅうまい、ハム	ねぎ、たけのこ、にら、しいたけ、 しょうが、にんにく、きゅうり、 もやし、キャベツ、にんじん	647	29.8
27 月	ミートソース スパゲティ (めん・ソース)	牛乳 コールスローサラダ てづくりクラッシュゼリー	スパゲッティ、あぶら、 さとう、かたくりこ	ぶた肉、牛乳	にんじん、たまねぎ、にんにく、 ピーマン、トマト、キャベツ、 とうもろこし、ミックスドフルーツ	591	22.8
28 火	ポーク カレーライス (ごはん・ルウ)	牛乳 ポロニアソーセージ てづくりふくじんづけ	こめ、じゃがいも、あぶら、 こむぎこ、バター、 はちみつ、さとう	牛乳、ぶた肉、 ポロニアソーセージ	たまねぎ、にんじん、にんにく、 しょうが、りんご、きゅうり、 だいこん	645	23.6
30 木	ツイストパン	牛乳 スパイシーからあげ フレンチサラダ コーンスープ	パン、かたくりこ、あぶら、 さとう	牛乳、とり肉、ベーコン、 とうりゅう	しょうが、キャベツ、きゅうり、 とうもろこし、たまねぎ、にんじん	605	25.8

☆材料の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。

☆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。

☆献立表について質問等がありましたら、

南小学校 栄養士 (TEL04-2922-3039) まで、ご連絡ください。



平均栄養量

579 24.5



ご入学・ご進級おめでとうございます



今年度もよろしくお願ひします

春のやわらかな日差しが心地よい季節となりました。今年度も、毎日の給食時間が心待ちになるような、おいしく魅力ある給食作りに努めていきたいと思ひます。学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願ひいたします。

給食から学べること

- 健康によい食事のとり方
- 地域の産業
- 伝統行事や行事食
- 環境への配慮
- 日本や世界の食文化
- 感謝の心 など

