



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

所沢市立清進小学校

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	しおぶたどん	牛乳	ごまあえ はりはりじる	こめ、むぎ、あぶら、 かたくりこ、ごま、 さとう	ぶた肉、牛乳、とり肉、 とうふ、あぶらあげ	ねぎ、もやし、にんにく、レモン、 ほうれん草、キャベツ、にんじん、 みずな、しょうが	531	27.8
13	月	ごはん	お茶	サバのぶんかほしやき ひじきのいために カレー肉じゃが	こめ、さとう、あぶら、 じゃがいも、かたくりこ	サバぶんかほし、ひじき さつまあげ、あぶらあげ ぶた肉	お茶、にんじん、しらたき、 えだまめ、しいたけ、たまねぎ、 さやいんげん、こんにゃく	508	21.6
14	火	きなこ あげパン	牛乳	ジャーマンポテト フォーのスープ	パン、あぶら、さとう、 じゃがいも、こめこめん	きなこ、牛乳、とり肉 ベーコン	たまねぎ、にんじん、もやし、 こまつな、にら	555	20.5
15	水	たけのこ ごはん	牛乳	サワラのこうみやき おひたし じゃがいもみそしる	こめ、あぶら、さとう、 じゃがいも	とり肉、あぶらあげ、 牛乳、かつおぶし、 サワラ、とうふ、 わかめ、みそ	しいたけ、にんじん、たけのこ、 さやえんどう、にんにく、ねぎ、 しょうが、ほうれん草、もやし、 たまねぎ、えのき	510	28.2
16	木	タンメン	牛乳	はるまき はるさめサラダ	ちゅうかめん、あぶら、 はるまき、はるさめ、 さとう	ぶた肉、牛乳、ハム	にんにく、しょうが、にんじん、 たまねぎ、はくさい、キャベツ、 もやし、たけのこ、しいたけ、 にら、きくらげ、きゅうり	605	23.4
17	金	チキンライス	トースト	アジフライ グリーンサラダ やさしいスープ	こめ、むぎ、あぶら、 こむぎこ、こめこ、 パンこ、さとう、 じゃがいも	とり肉、コーヒーミルク アジ、ぶた肉	トマト、にんじん、たまねぎ、 えだまめ、にんにく、みずな、 きゅうり、キャベツ、はくさい、 とうもろこし	552	24.6
20	月	バターロール	牛乳	1年生給食開始 ポロニアソーセージ コールスローサラダ とうにゅうコーンシチュー	パン、あぶら、さとう こめこ	牛乳、ツナ、ベーコン ポロニアソーセージ、 とうにゅう	たまねぎ、キャベツ、にんじん、 きゅうり、えだまめ、 とうもろこし	605	23.4
21	火	カレーライス	牛乳	げんきサラダ	こめ、むぎ、はちみつ じゃがいも、あぶら、 バター、こむぎこ、 ごま、さとう	ぶた肉、牛乳、ハム、 しおこんぶ、かつおぶし	にんにく、しょうが、にんじん、 たまねぎ、りんご、キャベツ、 きゅうり、とうもろこし	552	20.6
22	水	わかめごはん	牛乳	とり肉のからあげ いそあえ とんじる	こめ、あぶら、こめこ かたくりこ、さとう、 じゃがいも	わかめ、牛乳、とり肉、 のり、かつおぶし、 ぶた肉、とうふ、みそ、 あぶらあげ	しょうが、にんにく、こまつな、 もやし、キャベツ、にんじん、 こんにゃく、だいこん、ごぼう、 ねぎ	578	26.3
23	木	スパゲティ ミートソース	牛乳	ポテトサラダ	スパゲッティ、あぶら、 じゃがいも、さとう	ぶた肉、チーズ、牛乳、 ツナ	にんじん、たまねぎ、エリンギ、 にんにく、セロリ、トマト、 きゅうり、とうもろこし	551	24.9
24	金	マーボー どん	牛乳	ぎょうざ ハンサンスウ	こめ、むぎ、あぶら、 さとう、かたくりこ、 ぎょうざ、はるさめ	牛乳、ぶた肉、とうふ、 みそ、ハム	にんじん、ねぎ、にら、しいたけ、 たけのこ、しょうが、にんにく、 きゅうり、キャベツ	662	25.6
27	月	入学・進級お祝い献立 そぼろまし	牛乳	メヌケのさいきょうづけやき おかかあえ けんちんじる	こめ、さとう、あぶら	とり肉、こうやとうふ、 牛乳、かつおぶし、 メヌケさいきょうづけ、 とうふ	にんじん、しょうが、こまつな、 さやえんどう、キャベツ、ごぼう、 しいたけ、だいこん、こんにゃく	523	27.1
28	火	くろパン	牛乳	とりにくのマーメレードやき ごぼうサラダ ABCスープ	パン、マーメレード、 さとう、あぶら、ごま、 マヨネーズ、マカロニ じゃがいも	牛乳、とり肉、ツナ、 ベーコン	たまねぎ、にんにく、しょうが、 ごぼう、きゅうり、にんじん、 とうもろこし、キャベツ、セロリ、 トマト	532	27.4
30	木	ごはん	牛乳	ホキのあまずソースかけ きりほしチャーシュー はるさめスープ	こめ、かたくりこ、 こめこ、あぶら、ごま さとう、はるさめ	牛乳、ホキ、やきぶた、 ぶた肉、なると	しょうが、にんにく、ねぎ、 きりほしだいこん、きゅうり、 にんじん、もやし、きくらげ、 チンゲンサイ	546	23.6
※ 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。							平均栄養量	558	24.6



正しい手洗いの仕方

- ① 手を水でぬらす。
- ② せっけんをつけて、手のひらを洗う。
- ③ 手のこうを洗う。
- ④ 指の間を洗う。
- ⑤ 指先・爪の間を洗う。
- ⑥ 手首を洗う。
- ⑦ 水でよく洗い流す。
- ⑧ 清潔なハンカチやタオルでふく。

