



4月分学校給食予定献立表



令和8年度

【給食目標】給食のきまりを身につけよう

所沢市立明峰小学校

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	さくらちらし	牛乳 とり肉のみそやき ゆかりあえ かきたまじる	こめ、さとう、あぶら、かたくりこ	あぶらあげ、かまぼこ、牛乳、とり肉、みそ、たまご、とうふ	にんじん、しいたけ、かんぴょう、さやいんげん、しょうが、きゅうり、キャベツ、ゆかり、たまねぎ、こまつな	486	26.1
13 月	カレーピラフ	牛乳 うずらたまごしフライ きゅうりともやしのサラダ キャベツスープ	こめ、むぎ、あぶら、さとう	とり肉、牛乳、ハム うずらたまごのくしフライ、	にんじん、たまねぎ、にんにく、ピーマン、もやし、きゅうり、キャベツ、しめじ、セロリ	536	20.3
14 火	ごはん	牛乳 メヌケのさいきょうやき あぶらあげとあおなのあえもの こうやどうふのうまに	こめ、さとう、あぶら	牛乳、メヌケさいきょうづけ、あぶらあげ、ぶた肉、こうやどうふ	こんにゃく、キャベツ、にんじん、もやし、こまつな、たまねぎ、たけのこ、しいたけ、しょうが、さやいんげん	507	27.3
15 水	ちゅうかめん	牛乳 タンメン ぎょうざ オレンジ	ちゅうかめん、あぶら、ぎょうざ	牛乳、ぶた肉	にら、にんじん、キャベツ、もやし、たまねぎ、とうもろこし、にんにく、しょうが、きくらげ、オレンジ	570	24.0
16 木	たけのこごはん	牛乳 サバのぶんかぼし アスパラのおかかあえ みそしる	こめ、もちこめ、あぶら、さとう	とり肉、牛乳、とうふ サバぶんかぼし、みそ かつおぶし、あぶらあげ、	にんじん、たけのこ、さやえんどう、アスパラ、もやし、だいこん	481	22.7
17 金	ごはん	牛乳 とり肉のしおこうじやき きりほしだいこんのしおこんぶえあえ なまあげのピリカラに	こめ、ごま、あぶら、さとう、じゃがいも	牛乳、とり肉、しおこんぶ、なまあげ	きりほしだいこん、きゅうり、だいこん、にんじん、ごぼう、こんにゃく、キムチ	521	28.2
20 月	1年生給食開始 むぎごはん	牛乳 カレーライス マカロニサラダ ヨーグルト	こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも、こむぎこ、バター、マカロニ、さとう、	牛乳、ぶた肉、ハム、ヨーグルト	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、レタス、きゅうり	600	23.0
21 火	こどもパン スライス	牛乳 手ごねハンバーグ キャベツサラダ コンソメスープ	パン、あぶら、パンこ、さとう、レンズまめ	牛乳、とり肉、ぶた肉、とうにゅう	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、こまつな、しめじ	530	27.0
22 水	わかめごはん	牛乳 チキンカツ きゅうりとたくあんのカクヤ みそしる	こめ、こむぎこ、パンこ、あぶら	わかめ、牛乳、とり肉、とうふ、あぶらあげ、みそ	もやし、きゅうり、たくあん、キャベツ、たまねぎ	538	25.0
23 木	スパゲッティ	牛乳 スパゲッティミートソース ツナサラダ みかんゼリー	スパゲッティ、あぶら、さとう、パンこ、ゼリー	牛乳、ぶた肉、ツナ	にんにく、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、トマト、きゅうり、レタス	578	24.6
24 金	ごはん	牛乳 サケのてりやき いそあえ じゃがいものそばろに	こめ、さとう、あぶら、じゃがいも、かたくりこ	牛乳、サケ、のり、とり肉	しょうが、ほうれん草、もやし、にんじん、たまねぎ、しいたけ、しらたき、さやいんげん	486	23.1
27 月	コッペパン スライス	コーヒー ミルク やきウインナー やさしいサラダ 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	コーヒーミルク、ウインナー、とり肉、牛乳	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、とうもろこし	562	20.6
28 火	むぎごはん	牛乳 しゅうまい はるさめサラダ マーボーどうふ	こめ、むぎ、はるさめ、さとう、あぶら、かたくりこ	牛乳、しゅうまい、ハム、ぶた肉、とうふ、みそ	にんじん、キャベツ、もやし、にんにく、しょうが、しいたけ、たけのこ、にら、ねぎ	593	27.8
30 木	ごはん	牛乳 イカのカレーやき ごまあえ とんじる	こめ、さとう、ごま、あぶら、じゃがいも	牛乳、イカ、ぶた肉、とうふ、あぶらあげ、みそ	キャベツ、もやし、にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、こんにゃく	488	27.0
※ 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。 ※ 献立は材料の関係で変更になる場合もあります。						539	25.0



いよいよ新年度が始まりました。
今年度は、2～6年生は4月10日（金）から、
1年生は4月20日（月）から開始となります。
給食室では、安心安全で、給食時間が待ち遠しくワクワクするような美味しい給食を、10人の給食スタッフで心を込めて作ります。

保護者の皆様へのお願い



給食セットについて

マスク・ランチマット・箸・給食用ハンカチ・ティッシュを持ってきてください。
必ず全てに名前を書きましょう。
ランチマットは、タオルやバンダナのようなもので代用してもかまいません。
箸は、ケースだけでなく箸1本1本に名前を書きましょう。給食室に届いたときに、スムーズに返却することができます。

給食着について

- 1・2年生・・・給食当番をする際に身につけた後、週末に各家庭へ持ち帰り、洗濯します。次週次の当番の児童がそれを使用します。
- 3～6年生・・・各自で用意します。エプロン・三角巾は自分で着られるように、ご家庭でも練習をしてください。

