

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

所沢市立中富小学校

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	ごもくすし	牛乳	メヌケのさいきょうやきのらぼうなのおひたし さくらのすましじる	こめ、さとう、ごま	とり肉、あぶらあげ、牛乳、メヌケさいきょうづけ、かつおぶし、かまぼこ、わかめ	れんこん、にんじん、しいたけ、のらぼうな、キャベツ、こまつな、ねぎ	509	23.7
13 月	ごはん	牛乳	チキンタツタ きりほしだいこんのいために さつまいものみそしる	こめ、かたくりこ、あぶら、さとう、さつまいも	牛乳、とり肉、さつまあげ、こんぶ、みそ	しょうが、にんにく、しらたき、にんじん、きりほしだいこん、しいたけ、さやいんげん、たまねぎ、ねぎ	543	20.8
14 火	ちゅうかめん	牛乳	しおラーメン にくだんごのもちごめむし かぶときゅうりのオイルづけ	ちゅうかめん、あぶら、かたくりこ、パンこ、ごまもちこめ、さとう	牛乳、ふた肉、とうふ	こまつな、にんじん、キャベツ、もやし、たまねぎ、さくらげ、しょうが、かぶ、きゅうり	623	30.9
15 水	ごはん	牛乳	アジフライ キャベツのぼんすあえ とんじる	こめ、こむぎこ、パンこ、あぶら、さといも	牛乳、アジ、ふた肉、とうふ、あぶらあげ、みそ	キャベツ、きゅうり、にんじん、レモン、だいこん、ごぼう、ねぎ、こんにゃく	570	26.6
16 木	やきたていちごパン	牛乳	つぼみサラダ やさしいクリームスープ	パン、ホットケーキミックス、いちごジャム、さとう、あぶら、こめこ	牛乳、とり肉	いちご、ブロッコリー、とうもろこし、こまつな、にんじん、たまねぎ、かぶ	537	21.2
17 金	わかめごはん	牛乳	にくじゃが サバのふんかほし ほうれんそうのおかかあえ	こめ、じゃがいも、あぶら、さとう、ごま	わかめ、牛乳、ふた肉、サバふんかほし、かつおぶし	たまねぎ、にんじん、こんにゃく、さやいんげん、ほうれん草、もやし	580	27.1
20 月	子どもパン スライス	牛乳	ハムカツ グリーンサラダ コーンスープ	パン、こむぎこ、パンこ、あぶら	牛乳、ポロニアソーセージ、とり肉	キャベツ、きゅうり、にんじん、とうもろこし、たまねぎ	634	24.6
21 火	ごはん	牛乳	ちくさやき キャベツのおひたし とうにゅうみそしる	こめ、あぶら、さとう、ごま	牛乳、たまご、とり肉、ひじき、かつおぶし、とうふ、みそ、とうにゅう	にんじん、しいたけ、たけのこ、さやいんげん、キャベツ、たまねぎ、ねぎ	532	25.1
22 水	うどん	牛乳	にくうどん わかめのすのもの みそポテト	うどん、あぶら、さとう、じゃがいも、こむぎこ	牛乳、ふた肉、わかめ、ちくわ、みそ	ほうれん草、にんじん、たまねぎ、ねぎ、しょうが、しいたけ、もやし	522	23.5
23 木	キムチ チャーハン	牛乳	はるまき フォーのスープ	こめ、むぎ、あぶら、はるまき、こめこめん	ふた肉、牛乳、とり肉	ピーマン、ねぎ、キムチ、たまねぎ、にんじん、こまつな、しょうが	536	21.0
24 金	ナン	牛乳	ポークビーンズ アスパラサラダ てづくりりんごゼリー	ナン、あぶら、さとう	牛乳、ふた肉、ベーコン、だいず、かんてん	にんじん、たまねぎ、アスパラ、キャベツ、トマト、きゅうり、りんご	556	29.0
27 月	たけのこ ごはん	牛乳	イカのかりんあげ ほうれんそうのごまあえ すましじる	こめ、さとう、あぶら、かたくりこ、ごま	とり肉、あぶらあげ、牛乳、イカ、とうふ	にんじん、たけのこ、さやいんげん、しょうが、ほうれん草、もやし、こまつな、えのき	501	23.4
28 火	むぎごはん	コーヒー ミルク	ポークカレー とうみょうツナサラダ かわちばんかん	こめ、むぎ、じゃがいも、あぶら、こむぎこ、バター、さとう、ごま	コーヒーミルク、ふた肉、ツナ	たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、とうみょう、キャベツ、かわちばんかん	615	21.9
30 木	ごはん	牛乳	ふたどん こまつなのいそあえ キャベツのみそしる	こめ、さとう、かたくりこ、あぶら	牛乳、ふた肉、のり、みそ	しらたき、しいたけ、たまねぎ、しょうが、こまつな、もやし、にんじん、キャベツ	521	26.8
14回	※ 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。 ※ 献立表は、食物アレルギー用の資料ではありません。心配な方はお問い合わせください。 ※ はしは、毎日洗って持ってきてまじょう。持ち物には名前を書きまじょう。 ※ 今月中富でとれた野菜は 里芋、さつまいも です。 ※ 毎日の給食の様子を中富小HPにアップしています。右の二次元コードから、ぜひご覧ください。					平均栄養量	556	24.7



今年度の給食室職員紹介!

栄養士
調理員 日本国民食株式会社

