

# 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！

所沢市立中央小学校

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	さくらずし	牛乳	ぶた肉のみそづけやき からしあえ かきたまじる	こめ、さとう、あぶら、 かたくりこ	とり肉、かまぼこ、牛乳、 ぶた肉、みそ、たまご、 とうふ	にんじん、れんこん、かんぴょう、 ごぼう、しいたけ、さやえんどう、 にんにく、こまつな、もやし、 ほうれん草、たまねぎ	505	26.1
13	月	むぎごはん	牛乳	イカのチリソースかけ マーボー豆腐 はるさめサラダ	こめ、むぎ、かたくりこ、 あぶら、さとう、はるさめ	牛乳、イカ、ぶた肉、とうふ、 みそ、ハム	しょうが、ねぎ、にら、にんにく、 しいたけ、たけのこ、もやし、キャベツ、 にんじん	580	27.5
14	火	きなこ あげパン	牛乳	とり肉のてりやき やさしいスープ ポテトサラダ	パン、あぶら、さとう、 じゃがいも、マヨネーズ	きなこ、牛乳、とり肉	しょうが、にんじん、たまねぎ、 キャベツ、セロリ、えだまめ、きゅうり	539	29.4
15	水	ジャンバラヤ	牛乳	うずらのたまごくしフライ アスパラのツナサラダ オニオンコンソメスープ	こめ、むぎ、バター、あぶら、 さとう	ウインナー、チオリソー、 牛乳、ツナ、ベーコン うずらたまごのくしフライ、	トマト、たまねぎ、セロリ、あかパプリカ、 ピーマン、にんにく、しょうが、アスパラ、 キャベツ、にんじん、とうもろこし	576	18.9
16	木	スパゲティ ミートソース (スパゲティ・ぐ)	牛乳	グリーンサラダ いちごゼリー	スパゲティ、あぶら、さとう、 バター、ゼリー	牛乳、ぶた肉、チーズ	にんじん、たまねぎ、セロリ、エリンギ、 ピーマン、にんにく、しょうが、トマト、 キャベツ、きゅうり、みずな	569	23.3
17	金	きびごはん	牛乳	サバのぶんかほし いそあえ キャベツのとんじる	こめ、きび、さとう、あぶら、 じゃがいも	牛乳、サバぶんかほし、 のり、ぶた肉、みそ	こまつな、もやし、キャベツ、にんじん、 ねぎ、ごぼう、こんにゃく	505	22.9
1年生の給食が始まります。									
20	月	ホットドック	牛乳	コーンチャウダー フレンチサラダ 	パン、あぶら、さとう、 じゃがいも、こむぎこ、 バター	ウインナー、牛乳、とり肉	たまねぎ、にんじん、とうもろこし、 キャベツ、あかパプリカ、キパプリカ、 きゅうり	608	23.5
21	火	ライスボール パン	牛乳	メルルーサフライ じゃがいものシャキシャキ サラダ ABCスープ	パン、こむぎこ、パンこ、 あぶら、じゃがいも、さとう、 マカロニ	牛乳、メルルーサ、ハム、 とり肉	きゅうり、しらたき、にんじん、たまねぎ、 キャベツ、セロリ	578	25.1
22	水	チキン カレーライス (むぎごはん・ルー)	牛乳	コールスローサラダ プリン	こめ、むぎ、あぶら、 じゃがいも、はちみつ、 こむぎこ、バター、さとう	牛乳、とり肉、ハム、 とうにゅう、なまクリーム	にんじん、たまねぎ、しょうが、 にんにく、りんご、キャベツ、 とうもろこし	603	24.0
23	木	タンメン (ちゅうかめん・しる)	牛乳	はるまき きりぼしだいこんの ちゅうかサラダ	ちゅうかめん、あぶら、 はるまき、ごま、さとう	牛乳、ぶた肉、ハム	にんじん、キャベツ、もやし、たまねぎ、 たけのこ、しいたけ、きくらげ、 きりぼしだいこん、きゅうり	545	22.7
24	金	たけのこ ごはん 	牛乳	とうふハンバーグ ごまあえ みそしる	こめ、さとう、あぶら、パンこ、 かたくりこ、ごま、じゃがいも	あぶらあげ、牛乳、とうふ、 ぶた肉、たまご、みそ	にんじん、たけのこ、しいたけ、 たまねぎ、キャベツ、もやし	516	24.5
27	月	ごはん	牛乳	イワシのうめあげ こうやどうふのうまに じゃこサラダ	こめ、かたくりこ、あぶら、 さとう	牛乳、イワシ、ぶた肉、 こうやどうふ、 ちりめんじゃこ	うめ、ゆかり、こんにゃく、にんじん、 たまねぎ、たけのこ、しいたけ、 さやえんどう、しょうが、こまつな、 だいこん、とうもろこし	580	28.2
28	火	こどもパン	コーヒ ミルク	オムレツ ポークビーンズ ひじきサラダ	パン、さとう、あぶら、パンこ	コーヒーマルク、オムレツ、 ぶた肉、ベーコン、だいず、 ひじき、ハム	たまねぎ、にんじん、トマト、キャベツ、 セロリ、きゅうり	554	24.0
30	木	ごはん	牛乳	とり肉のからあげ キャベツのおかかあえ なめこじる	こめ、かたくりこ、あぶら、 ごま、さとう	牛乳、とり肉、かつおぶし、 とうふ、みそ	にんにく、しょうが、キャベツ、もやし、 にんじん、なめこ、ねぎ	528	21.7

※ 材料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。献立についての質問がありましたら、中央小 栄養士杉本 (TEL2995-5631) までご連絡ください。

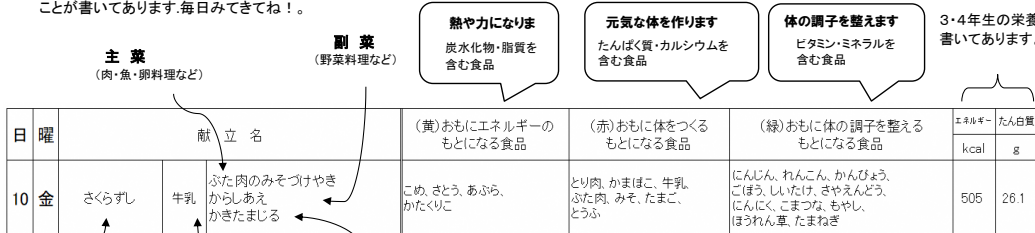
※ この紙が不要になりましたら、「雑がみ」としてお出しください。「雑がみ」は貴重な資源です。

月平均	556	24.4
-----	-----	------

令和7年度『給食週間』5年生の作品から紹介

## ~献立表はこう見よう!~

献立表には、献立名や食材、栄養など、たくさん  
のことが書いてあります。毎日みててね!!



**熱や力になりま**  
炭水化物・脂質を  
含む食品

**元気な体を作りま**  
たんぱく質・カルシウムを  
含む食品

**体の調子を整えま**  
ビタミン・ミネラルを  
含む食品

3・4年生の栄養価が  
書いてあります。

ご飯べつ  
ご食べつ  
きせけ  
的

味  
一わ  
つづ  
ぶて  
一つ  
ぶ

お  
みん  
しな  
さで  
か  
が顔  
やぐ  
やく  
よ

給  
食は  
さ  
ん  
の  
命  
が  
わ  
れ  
る

ど  
ん  
な  
日  
も  
給  
食  
食  
べ  
れ  
ば

お  
い  
か  
わ  
り  
て  
じ  
ゃ  
ん  
け  
ん  
だ

いよいよ、新年度が始まります。  
献立を考えるうえで、食品の物価の上昇が著しく非常に悩ましい  
事態です。そのような中で、今年も東京ケータリングの調  
理員11人と栄養士で協力し合い、給食時間が、まちどおしくな  
るような、安全でおいしく、ワクワクする！給食を目指していき  
ます。

