



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

所沢市立牛沼小学校

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		
進捗お祝いこんだて								
10	金 さくらちらしずし	牛乳	サワラのさいきょうやき ほうれんそうのごまあえ とうふのすましじる	こめ、さとう、ごま、あぶら	とり肉、たまご、かまぼこ、牛乳、 ギンサワラさいきょうづけ、とうふ	にんじん、れんこん、かんぴょう、ごぼう、 しいたけ、さやいんげん、ほうれん草、 もやし、こまつな、ねぎ、たまねぎ	540	29.2
13	月 むぎごはん	牛乳	ぶたキムチどん かぶときゅうりのオイルづけ わかめスープ	こめ、むぎ、あぶら、さとう、 かたくりこ、ごま	牛乳、ぶた肉、わかめ、とうふ	キムチ、にら、しょうが、にんにく、ねぎ、 かぶ、きゅうり、えのき、たまねぎ	507	24.4
14	火 きなこあげパン	牛乳	ポトフ ツナサラダ	パン、あぶら、さとう、じゃがいも、 マヨネーズ	きなこ、牛乳、ウインナー、 ベーコン、ツナ	にんじん、たまねぎ、キャベツ、セロリ、 きゅうり	642	22.3
15	水 ごはん	牛乳	サバのぶんかぼし なつとうあえ とんじる	こめ、さとう、じゃがいも、あぶら	牛乳、サバぶんかぼし、なつとう、 かつおぶし、ぶた肉、とうふ、 あぶらあげ、みそ	こまつな、キャベツ、にんじん、もやし、 だいこん、ごぼう、ねぎ、こんにゃく	556	25.3
16	木 ちゅうかめん	牛乳	タンメン はるまき きりぼしチャーシュー	ちゅうかめん、あぶら、はるまき、 ごま、さとう	牛乳、ぶた肉、やきぶた	にんじん、キャベツ、ピーマン、もやし、 たまねぎ、しょうが、きくらげ、 きりぼしだいこん、きゅうり	560	22.6
17	金 ごこくまいごはん	牛乳	ぶたにくのみそづけやき キャベツのおかかあえ かきたまじる	こめ、ざつこくまい、さとう、 かたくりこ	牛乳、ぶた肉、みそ、あぶらあげ、 かつおぶし、たまご、とうふ	にんにく、キャベツ、にんじん、こまつな、 たまねぎ	523	25.1
1ねんせい きょうしょくかはじまります								
20	月 コッペパン スライス	牛乳	ホットドッグ(ウインナー) グリーンサラダ コンチャウダー	パン、さとう、あぶら、こむぎこ、 バター	牛乳、ウインナー、とり肉、ベーコン	たまねぎ、キャベツ、ピーマン、 きゅうり、にんじん、とうもろこし	563	22.7
21	火 ごはん	牛乳	サケのあまからあげ にくじゃが ほうれんそうのおひたし	こめ、かたくりこ、あぶら、 さとう、じゃがいも	牛乳、サケ、ぶた肉	しょうが、たまねぎ、にんじん、こんにゃく、 しいたけ、ほうれん草、もやし	576	27.8
22	水 スパゲティ ミートソース	牛乳	コールスローサラダ みかんゼリー	スパゲッティ、あぶら、バター、 さとう、ゼリー	ぶた肉、チーズ、牛乳	にんじん、たまねぎ、にんにく、トマト、 キャベツ、とうもろこし	569	25.2
23	木 たけのこごはん	牛乳	とりにくのからあげ きゅうりとかぶのあまみずあえ じゃがいもとわかめのみそじる	こめ、さとう、あぶら、かたくりこ、 じゃがいも	とり肉、あぶらあげ、牛乳、わかめ、 とうふ、みそ	にんじん、たけのこ、さやえんどう、 しょうが、きゅうり、かぶ、ねぎ	563	27.8
24	金 ツイストパン	牛乳	ハンバーグ フレンチサラダ ミネストローネ	パン、あぶら、パンこ、さとう、 じゃがいも、マカロニ	牛乳、ぶた肉、たまご、ベーコン	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、 あかパプリカ、にんじん、セロリ、 にんにく、トマト	583	27.4
27	月 むぎごはん	牛乳	ポークカレー てづくりふくじんづけ フルーツヨーグルトあえ	こめ、むぎ、じゃがいも、あぶら、 はちみつ、こむぎこ、バター、 さとう	牛乳、ぶた肉、ヨーグルト	にんじん、たまねぎ、しょうが、にんにく、 りんご、だいこん、きゅうり、れんこん、 みかん、もも、パイナップル	640	23.2
28	火 こどもパン スライス	コー ヒー ミルク	しろみざかなのフライ アスパラとハムのマヨサラダ コンソメスープ	パン、こむぎこ、パンこ、あぶら、 さとう、マヨネーズ、じゃがいも	コーヒーミルク、ホキ、ハム、 ベーコン、とり肉	アスパラ、にんじん、きゅうり、たまねぎ、 キャベツ、こまつな、セロリ	558	24.9
30	木 チャーハン	牛乳	とり肉のレモンソースやき チロレギサラダ ワンタンスープ	こめ、むぎ、さとう、あぶら、 かたくりこ、ごま、ワンタンのかわ	やきぶた、牛乳、とり肉、のり	にんじん、ねぎ、たけのこ、しいたけ、 ピーマン、しょうが、レモン、キャベツ、 きゅうり、にんにく、もやし、たまねぎ、 こまつな	506	26.1

平均栄養量	563	25.3
-------	-----	------

※ 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。(牛沼小学校 04-2995-3151)
 ※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。

～献立表はこう見よう～

飲み物
(牛乳・コーヒーミルク・お茶など)



炭水化物・脂質を
含む食品

たんぱく質・カルシウムを
含む食品

ビタミン・ミネラルを
含む食品

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 さくらちらしずし	牛乳	さわらのさいきょうやき ほうれんそうのごまあえ とうふのすましじる	こめ、さとう、ごま、あぶら	とり肉、たまご、かまぼこ、牛乳、 ギンサワラさいきょうづけ、とうふ	にんじん、れんこん、かんぴょう、ごぼう、 しいたけ、さやいんげん、ほうれん草、 もやし、こまつな、ねぎ、たまねぎ	540	29.2

主食
(ごはん・パン・めん)

汁物・果物・デザート

副菜
(野菜料理など)

主菜
(肉・魚・卵料理など)

献立表には、献立名や食材、栄養など、
たくさんの方が書いてあります。
毎日みてきてね!



基準となる4年生の
栄養価が書いてあります。