



# 4月分学校給食予定献立表（小学校）



【目標】給食のきまりを身につけよう

令和8年度

所沢市立第2学校給食センター

日	曜	献立名				主な食品名			エネルギー kcal	たん白質 g
		主食	牛乳 つづるもの かけるもの	おかず		黄	赤	緑		
						おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子を整えるもとになる食品		
10	金	ごはん	○	とり肉のからあげ キャベツのしおこんぶあえ こまつなのみそしる	ごはん、かたくりこ、 あぶら、さとう、じゃがいも	牛乳、とり肉、しおこんぶ、 あぶらあげ、みそ	しょうが、キャベツ、 にんじん、こまつな、 たまねぎ	539	22.5	
13	月	ごはん	○	ポークしゅうまい（2こ） チャプチェ トッポギいりわかめスープ	ごはん、はるさめ、ごま、 あぶら、さとう、トッポギ	牛乳、しゅうまい、ハム、 とり肉、わかめ、なると	たまねぎ、こまつな、 にんじん、あかピーマン、 きくらげ、にんにく、 しょうが、キムチ、 チンゲンサイ	545	19.5	
14	火	しょくパン	○	いちご ジャム ポテトコロッケ ほうれんそうサラダ ABCスープ	パン、いちごジャム、 ポテトコロッケ、あぶら、 さとう、マカロニ	牛乳、ハム、とり肉	ほうれんそう、にんじん、 とうもろこし、たまねぎ、 キャベツ	578	20.0	
15	水	ごはん	○	サバのぶんかほし ぶた肉としらたきの いためもの さくらかまぼこの すましじる	ごはん、あぶら、さとう	牛乳、サバぶんかほし、 ぶた肉、とり肉、とうふ、 かまぼこ	しらたき、えだまめ、 しょうが、たまねぎ、 こまつな	567	29.0	
16	木	スパゲッティ	○	ミートソース プレーンオムレツ ツナサラダ	スパゲッティ、あぶら、 さとう	牛乳、ぶた肉、チーズ、 オムレツ、ツナ	たまねぎ、にんじん、 にんにく、トマト、 キャベツ、こまつな	615	30.9	
17	金	ごはん	○	イカのたつたあげ ひじきのいために はるキャベツのとんじる	ごはん、かたくりこ、 あぶら、さとう、 じゃがいも	牛乳、イカ、ひじき、みそ、 さつまあげ、ぶた肉、 とうふ、あぶらあげ	しょうが、しらたき、 にんじん、ごぼう、 キャベツ、だいこん	562	27.3	
20	月	ツイストパン	○	フライドチキン コールスローサラダ ミネストローネ	パン、かたくりこ、あぶら、 さとう、マカロニ	牛乳、とり肉、ベーコン	しょうが、にんにく、 キャベツ、にんじん、 とうもろこし、たまねぎ、 ピーマン、セロリ、トマト	519	23.2	
21	火	ごはん	○	ポークカレー やきウインナー こまつなサラダ	ごはん、あぶら、はちみつ、 じゃがいも、こむぎこ、 バター、さとう	牛乳、ぶた肉、ウインナー	しょうが、にんにく、 たまねぎ、にんじん、 りんご、こまつな、 とうもろこし	662	26.2	
22	水	ごはん	○	サケのしおやき きりほしだいこんの いために じゃがいものみそしる	ごはん、あぶら、さとう、 じゃがいも	牛乳、ギンサケ、こんぶ、 さつまあげ、あぶらあげ、 みそ	きりほしだいこん、 しらたき、にんじん、 たまねぎ、こまつな	512	22.4	
23	木	ちゅうかめん	○	しおラーメン はるまき フルーツポンチ	ちゅうかめん、ごま、 あぶら、はるまき、ゼリー	牛乳、ぶた肉	キャベツ、もやし、ねぎ、 たまねぎ、にんじん、 こまつな、きくらげ、 とうもろこし、しょうが、 にんにく、 ミックストフルーツ	693	21.3	
24	金	こどもパン スライス	○	ハンバーグの デミグラスソース キャロットサラダ やさいスープ	パン、さとう、 イタリアンドレッシング、 じゃがいも、あぶら	コーヒーミルク、 ハンバーグ、ハム、とり肉	たまねぎ、にんじん、 とうもろこし、キャベツ、 セロリ	536	22.6	
27	月	ごはん	○	アジフライ こうやどうふのうまに おおかあえ	ごはん、あぶら、さとう、 かたくりこ	アジフライ、ぶた肉、 こうやどうふ、かつおぶし	おちゃ、こんにゃく、 にんじん、たまねぎ、 たけのこ、しいたけ、もやし しょうが、ほうれんそう、	494	24.5	
28	火	入学進級お祝い献立 くろパン	○	とり肉のガーリックやき グリーンサラダ コーンチャウダー ★おいわいいちごクレープ	パン、さとう、あぶら、 じゃがいも、こむぎこ、 バター、クレープ	牛乳、とり肉、ベーコン、 なまクリーム	にんにく、キャベツ、 みずな、きゅうり、 たまねぎ、にんじん、 とうもろこし	688	26.1	
30	木	たけのこ ごはん	○	サワラのあまからあげ きんぴらごぼう かきたまじる	たけのこごはん、あぶら、 さとう、かたくりこ、ごま	牛乳、サワラでんぷんつき、 とり肉、とうふ、たまご、 かまぼこ	ごぼう、にんじん、 こんにゃく、たまねぎ、 ほうれんそう	619	29.3	
								平均栄養量	581	24.6

※ 献立表は食物アレルギー用の資料ではありません。ご心配な方はお問合せください。  
 ※ 献立表について質問がありましたら、第2学校給食センター（☎2942-0665）までご連絡ください。  
 ※ 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。

## 献立表の見方を紹介します

献立表には給食に使われている食品を、体内での主な働きによって3つに分類して記載しています。  
 給食を完食することで、バランスよく食品の栄養素を体に取り込むことができます。好き嫌いせず何でも食べて健康な体を作りましょう。



主食 (ごはん・パン・めん)	①主菜(肉・魚・卵料理など) ②副菜(野菜料理など) ③汁物・煮物・丼物 ④★果物・デザート	黄 おもにエネルギーのもとになる食品 炭水化物・脂質を多く含む食品	赤 おもに体をつくるもとになる食品 たんぱく質・カルシウムを多く含む食品	緑 おもに体の調子を整えるもとになる食品 ビタミン・ミネラルを多く含む食品	エネルギー kcal	たん白質 g
28 火 入学進級お祝い献立 くろパン	とり肉のガーリックやき グリーンサラダ コーンチャウダー ★おいわいいちごクレープ	パン、さとう、あぶら、 じゃがいも、こむぎこ、 バター、クレープ	牛乳、とり肉、ベーコン、 なまクリーム	にんにく、キャベツ、 みずな、きゅうり、 たまねぎ、にんじん、 とうもろこし	688	26.1

**飲み物**  
(牛乳・コーヒーミルク・お茶など)  
牛乳の日は○で表記されます。

**添加物**  
(ソース・ケチャップなど)

その日に使っている主な食品を  
3色食品群別に記載しています。

3・4年生の栄養価を  
記載しています。