

# 4月分学校給食予定献立表

令和7年度

【給食目標】給食の決まりを 身に付けよう



所沢市立所沢小学校

日	曜	献立名			おもにエネルギーのもとになる食品(黄)	おもに体をつくるもとになる食品(赤)	おもに体の調子を整えるもとになる食品(緑)	エネルギー	たん白質
		主食	牛乳	おかず				kcal	g
10	木	むぎごはん	牛乳	マーボーどんのぐ はるさめサラダ	こめ、むぎ あぶら、さとう かたくりこ、はるさめ	牛乳、ぶたにく、とうふ みそ、ハム	ねぎ、たけのこ、にら しいたけ、しょうが、にんにく もやし、キャベツ、にんじん	551	24.0
11	金	まっちゃん あげパン	牛乳	かいそうサラダ ボールビーンズ	パン、あぶら、さとう パンこ	うぐいすきなこ、ベーコン かいそうミックス、わかめ にくだんこ、だいず、牛乳	おちゃ、きゅうり、キャベツ たまねぎ、にんじん、トマト	623	25.6
14	月	ごはん	牛乳	サバのぶんかほしやき しおこんぶあえ とんじる	こめ、あぶら、じゃがいも	牛乳、サバぶんかほし しおこんぶ、ぶたにく とうふ、あぶらあげ、みそ	キャベツ、きゅうり、にんじん だいこん、ごぼう、ねぎ こんにゃく	523	23.5
15	火	うどん	牛乳	きつねうどん だいずのりしおあげ ボンずあえ げんまいみたらしだんこ	うどん、かたくりこ あぶら、さとう げんまいみたらしだんこ	牛乳、ぶたにく あぶらあげ、だいず あおのり	にんじん、ねぎ、たまねぎ こまつな、しょうが ほうれんそう、キャベツ もやし、レモン	505	21.9
16	水	むぎごはん	牛乳	ハヤシソース じゃこサラダ	こめ、むぎ、あぶら こむぎこ、バター さとう	牛乳、ぶたにく ちりめんじゃこ	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、こまつな、キャベツ	558	22.0
17	木	ごはん	牛乳	サワラのみそづけやき かくやあえ じゃがいものそぼろに	こめ、さとう、あぶら ごま、じゃがいも かたくりこ	牛乳、サワラ、みそ ぶたにく、ちくわ	にんにく、きゅうり、たくあん こんにゃく、さやえんどう たまねぎ、しいたけ、にんじん	539	23.6
18	金	ごはん	牛乳	ぶたキムチどんのぐ ちゅうかふうたまごスープ きよみオレンジ	こめ、あぶら、さとう かたくりこ、はるさめ	牛乳、ぶたにく とりにく、たまご	キムチ、にんにく、しょうが ねぎ、にんじん、ほうれんそう しいたけ、とうもろこし、にら きよみオレンジ	553	28.4
21	月	わかめごはん	牛乳	とりにくのからあげ おかかあえ さくらのすましじる	こめ、あぶら、かたくりこ こめこ、さとう	わかめ、牛乳、とりにく かつおぶし、かまぼこ	にんにく、しょうが、こまつな もやし、にんじん、だいこん ねぎ	505	21.9
22	火	コッペパン スライス	牛乳	やきウインナー ツナサラダ やさしいスープ	パン、あぶら、さとう じゃがいも	牛乳、ウインナー ツナ、とりにく	たまねぎ、キャベツ、きゅうり みずな、とうもろこし、セロリ にんにく、にんじん、ピーマン	537	23.7
23	水	ツイストパン	牛乳	とりにくのマーマレードやき ポテトサラダ ABCスープ	パン、マーマレード あぶら、じゃがいも さとう、マカロニ	牛乳、とりにく ベーコン	たまねぎ、にんにく、しょうが にんじん、きゅうり、キャベツ セロリ、トマト	503	24.4
24	木	ごはん	牛乳	サケのしおやき きりほしだいこんのいために みそじる	こめ、あぶら、さとう	牛乳、サケ、ぶたにく とうふ、あぶらあげ わかめ、みそ	にんじん、きりほしだいこん たまねぎ、えのき	506	23.8
25	金	むぎごはん	牛乳	カレー オニオンドレッシングサラダ	こめ、むぎ、あぶら じゃがいも、こむぎこ バター、こめこ、さとう	牛乳、ぶたにく	にんじん、にんにく、しょうが たまねぎ、りんご、キャベツ きゅうり	557	19.7
28	月	こどもパン	牛乳	ハンバーグ マカロニサラダ コンソメスープ	パン、あぶら、さとう マカロニ	牛乳、ハンバーグ ハム、とりにく	たまねぎ、にんじん、きゅうり とうもろこし、キャベツ、かぶ	570	26.1
30	水	ごはん	牛乳	ホキのパンパンジーソース ピリからきゅうり トッポキスープ	こめ、あぶら、さとう ごま、トッポキ	牛乳、ホキでんぶんつき やきぶた	ねぎ、しょうが、きゅうり にんじん、もやし チンゲンサイ	510	21.9
平均栄養量								539	23.6

※ 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。ご心配な方は学校までお問合せください。  
 ※ この紙が不要になりましたら、「雑紙」としてお出しく下さい。雑紙は貴重な資源です。