



# 4月分学校給食予定献立表



令和7年度

【給食目標】 きゅうしょくのきまりを みにつけよう

所沢市立南小学校

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 木	コッペパン スライス	チリウインナー ポトフ アスパラサラダ デコボン ラスク	パン、あぶら、さとう、 じゃがいも	コーヒーミルク、 ウインナー、ぶた肉	たまねぎ、にんじん、キャベツ、 セロリ、アスパラ、しらぬい	709	26.8
11 金	うどんラーメン (めん・スープ)	みそポテト ヒリカラサラダ	ちゅうかめん、さとう、 あぶら、じゃがいも、 こむぎこ、かたくりこ	ぶた肉、牛乳、みそ	うどん、にんじん、はくさい、もやし、 たまねぎ、にんにく、しょうが、 きくらげ、きゅうり、こまつな	566	21.6
14 月	ごはん	メヌケの西京やき にくじゃが なっとうあえ	こめ、あぶら、じゃがいも、 さとう	牛乳、メヌケ西京つけ、 ぶた肉、さつまあげ、 なっとう、かつおぶし	たまねぎ、にんじん、こんにゃく、 しいたけ、こまつな、もやし	519	28.1
15 火	キムタクごはん	とりにくのてりやき ナムル なまあげのみそしる	こめ、あぶら、さとう、 かたくりこ、こま	ぶた肉、牛乳、とり肉、 なまあげ、みそ	つぼつけ、ねぎ、キムチ、 しょうが、もやし、にんじん、 こまつな、にんにく、だいこん	515	27.9
16 水	きなこあげパン	ボールビーンズ カリポリサラダ ゼリーボンチ	パン、あぶら、さとう、 じゃがいも、ゼリー、 サイダー	きなこ、牛乳、肉だんご、 だいず	たまねぎ、にんじん、トマト、 きゅうり、だいこん	650	22.1
17 木	わかめごはん	サバのぶんかほし きんぴら とんじる	こめ、あぶら、さとう、 こま、じゃがいも	わかめ、牛乳、 サバぶんかほし、ベーコン、 ぶた肉、とうふ、みそ	ごぼう、にんじん、こんにゃく、 ねぎ	595	26.7
18 金	あんかけ チャーハン (チャーハン・く)	きくらげのちゅうかあえ わかめスープ	こめ、さとう、あぶら、 かたくりこ、 しらたまだんご	やきぶた、ぶた肉、牛乳、 とり肉、わかめ	はくさい、にんじん、しょうが、 チンゲンサイ、ねぎ、しいたけ、 きくらげ、もやし、こまつな	517	21.1
21 月	1ねんせい きゅうしょくかいし こどもパン スライス	てづくりハンバーグ キャベツのレモンあえ ABCスープ てづくりカラフルゼリー	パン、パンこ、あぶら、 さとう、じゃがいも、 マカロニ、ゼリー	牛乳、ぶた肉、とり肉、 とうにゅう	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、 にんじん、レモン、セロリ、 にんにく	584	26.0
22 火	チキン ハヤシライス (ごはん・ルウ)	スマイルポテト かいぞうサラダ	こめ、さとう、こむぎこ、 あぶら、バター、 スマイルポテト	牛乳、とり肉、 かいぞうミックス	にんじん、たまねぎ、にんにく、 しょうが、トマト、きゅうり、 とうもろこし、キャベツ	669	21.3
23 水	ごはん	しゅうまい こうやどうぶのうまに めかぶのねばりあえ	こめ、あぶら、さとう	牛乳、しゅうまい、ぶた肉、 こうやどうぶ、あぶらあげ、 めかぶ	こんにゃく、にんじん、たけのこ、 しいたけ、しょうが、たまねぎ、 こまつな、もやし	553	25.1
24 木	ごはん	マーボーあつあげ てづくりあげきょうざ はるさめサラダ	こめ、あぶら、さとう、 かたくりこ、こむぎこ、 きょうざのかわ、はるさめ	牛乳、ぶた肉、なまあげ、 みそ、ハム	ねぎ、たけのこ、にら、しいたけ、 しょうが、にんにく、キャベツ、 きゅうり、もやし、にんじん	723	31.1
25 金	ミートソース スパゲティ (めん・ソース)	コールスローサラダ てづくりクラッシュゼリー	スパゲッティ、あぶら、 さとう、かたくりこ	ぶた肉、牛乳	にんじん、たまねぎ、にんにく、 ピーマン、トマト、キャベツ、 とうもろこし、ミックスフルーツ	591	22.8
28 月	ポーク カレーライス (ごはん・ルウ)	とりにくのからあげ てづくりぶくじんつけ	こめ、じゃがいも、あぶら、 こむぎこ、バター、はちみつ、 かたくりこ、さとう	牛乳、ぶた肉、とり肉	たまねぎ、にんじん、にんにく、 しょうが、りんご、きゅうり、 だいこん	693	28.3
30 水	ミートドリア	フレンチサラダ コンソープ	こめ、あぶら、じゃがいも、 パンこ、さとう	ぶた肉、ベーコン、チーズ、 牛乳、とり肉、とうにゅう	にんにく、なす、たまねぎ、 トマト、キャベツ、きゅうり、 とうもろこし、にんじん	637	27.3

☆材料の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。

☆はしは、毎日洗って持ってきましょう ☆持ち物には名前を書きましょう。

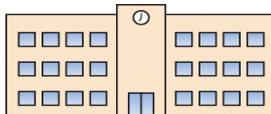
☆献立表について質問等がありましたら、

南小学校 栄養教諭 (TEL04-2922-3039) まで、ご連絡ください。



平均栄養量

609 24.5



今年度もよろしくお願ひします



学校給食では、子どもたち1人ひとりの体と心の成長を支えるために、安心安全で栄養のバランスがよい、おいしい食事を提供していきます。また学校給食には、望ましい食習慣や実践力を身につけるための教材としての役割もあります。ご家庭でも、ぜひ給食の話題に触れてみてください。

今年度の南小学校の給食を、栄養教諭1名と、所沢市の委託業者(フジ産業)の調理員12名で作ります。

どうぞよろしくお願ひいたします。