



4月分学校給食予定献立表



令和7年度

【給食目標】給食のきまりを身につけよう

所沢市立明峰小学校

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	さくらずし	牛乳	サワラのさいきょうやき やさいのあえもの わかたけじる	こめ、さとう、あぶら	あぶらあげ、かまぼこ、牛乳、 ギンサワラさいきょうづけ、 とり肉、とうふ、わかめ	にんじん、しいたけ、かんぴょう、 さやいんげん、こんにやく、 キャベツ、もやし、こまつな、 たけのこ、えのき、ねぎ	477	26.0
11 金	ごはん	牛乳	とり肉のみそやき きりぼしだいこんのカレーいため わふうわんたんじる	こめ、さとう、あぶら、 しゅうまいのかわ	牛乳、とり肉、みそ、 ツナ、あぶらあげ	しょうが、きりぼしだいこん、しらたき、 にんじん、にんにく、さやいんげん、 しいたけ、だいこん、ねぎ	500	24.3
14 月	ウインナー ピラフ	牛乳	ホキのバーベキューソース アスパラサラダ コンソメスープ	こめ、むぎ、あぶら、さとう、 かたくりこ	ウインナー、牛乳、 ホキでんぶんつき、 ベーコン	にんじん、たまねぎ、セロリ、ピーマン、 りんご、アスパラ、キャベツ、しめじ	527	19.7
15 火	むぎごはん	牛乳	ぶたどん ごまじょうゆあえ みそじる	こめ、むぎ、あぶら、 さとう、ごま	牛乳、ぶた肉、わかめ、 とうふ、あぶらあげ、みそ	しらたき、たまねぎ、しいたけ、 しょうが、こまつな、キャベツ、 きゅうり、とうもろこし、ねぎ	538	27.3
16 水	ちゅうかめん	牛乳	しょうゆラーメン じゃがまるくん ピリカラきゅうり	ちゅうかめん、あぶら、 さとう、じゃがいも、 かたくりこ	牛乳、ぶた肉、なると、 うずらたまご、チーズ、ハム	にんにく、しょうが、にんじん、 とうもろこし、メンマ、もやし、 チンゲンサイ、ねぎ、きゅうり	582	25.1
17 木	ごはん	牛乳	サバのぶんかぼし キャベツのしおこんぶあえ じゃがいものそばろに	こめ、あぶら、じゃがいも、 さとう、かたくりこ	牛乳、サバぶんかぼし、 しおこんぶ、ぶた肉	キャベツ、きゅうり、にんじん、 たまねぎ、しいたけ、しらたき、 さやいんげん	536	21.6
18 金	キムチ チャーハン	牛乳	ユーリンチー キャベツのちゅうかサラダ ちゅうかスープ	こめ、むぎ、あぶら、さとう、 かたくりこ、はるさめ	ぶた肉、牛乳、 とり肉、とうふ	キムチ、ねぎ、ピーマン、しょうが、 きゅうり、キャベツ、にんじん、 とうもろこし、たけのこ、チンゲンサイ	604	24.1
21 月	ツイストパン	牛乳	ポテトコロッケ コロコロソーテー たまごスープ	パン、コロッケ、 あぶら、かたくりこ	牛乳、ウインナー、 とり肉、たまご	にんじん、とうもろこし、えだまめ、 たまねぎ、セロリ、キャベツ	588	21.6
22 火	むぎごはん	牛乳	カレーライス マカロニサラダ ヨーグルト	こめ、むぎ、あぶら、 じゃがいも、こむぎこ、 バター、マカロニ、さとう	牛乳、ぶた肉、 ハム、ヨーグルト	にんじん、たまねぎ、しょうが、 にんにく、りんご、とうもろこし、 レタス、きゅうり	603	23.1
23 水	こどもパン スライス	牛乳	ハンバーグのトマトソース やさいサラダ ABCスープ	パン、あぶら、パンこ、 さとう、マカロニ	牛乳、とり肉、ぶた肉、 とうにゅう	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、 にんじん、とうもろこし、セロリ	534	27.0
24 木	ごはん	牛乳	しゅうまい はるさめサラダ マーボー豆腐	こめ、はるさめ、さとう、 あぶら、かたくりこ	牛乳、しゅうまい、ハム、 ぶた肉、とうふ、みそ	にんじん、キャベツ、もやし、 にんにく、しょうが、しいたけ、 たけのこ、にら、ねぎ	598	27.2
25 金	ごはん	牛乳	サケのあまからあげ いそあえ みそじる	こめ、かたくりこ、あぶら、 さとう、じゃがいも	牛乳、サケ、のり、みそ	ほうれん草、もやし、たまねぎ、えのき	497	20.1
28 月	スパゲッティ	牛乳	スパゲッティミートソース コールスローサラダ みかんゼリー	スパゲッティ、あぶら、 さとう、パンこ、ゼリー	牛乳、ぶた肉	にんにく、にんじん、たまねぎ、 マッシュルーム、トマト、キャベツ、 きゅうり、とうもろこし	568	23.4
30 水	コッペパン スライス	コーヒー ミルク	やきウインナー キャベツサラダ ホワイトシチュー	パン、あぶら、さとう、 じゃがいも、こむぎこ、 バター	コーヒーミルク、ウインナー、 とり肉、牛乳	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、 にんじん、マッシュルーム、ほうれん草	575	21.5
						566	23.4	

※ 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。

※ 献立は材料の関係で変更になる場合もあります。



いよいよ新年度が始まりました。
今年度は、2～6年生は4月10日（木）から、
1年生は4月21日（月）から開始となります。
給食室では、安心安全で、給食時間が待ち遠しく
ワクワクするような美味しい給食を、11人の
給食スタッフで心を込めて作ります。

保護者の皆様へのお願い



給食セットについて

マスク・ランチマット・箸・給食用ハンカチ・ティッシュを持ってきてください。
必ず全てに名前を書きましょう。
ランチマットは、タオルやバスタナのようなもので代用してもかまいません。
箸は、ケースだけでなく箸1本1本に名前を書きましょう。給食室に届いたときに、
スムーズに返却することができます。

給食着について

1・2年生・・・給食当番をする際に身につけた後、週末に各家庭へ持ち帰り、
洗濯します。次週次の当番の児童がそれを使用します。
3～6年生・・・今年度より各自で用意します。エプロン・三角巾は自分で着ら
れるように、ご家庭でも練習をしてください。

