



4 月分学校給食予定献立表



令和7年度

【給食目標】 正しい食事マナーを身につけよう

所沢市立東所沢小学校

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	こぎつね ずし	牛乳 ギンサワラの さいきょうやき キャベツのごまあえ すましじる	こめ、さとう、あぶら、ごま	あぶらあげ、牛乳、 ギンサワラさいきょうづけ、 かまぼこ、とうふ	しいたけ、にんじん、ごぼう、 かんぴょう、キャベツ、もやし、 ほうれんそう、ねぎ、たけのこ	501	23.1
11	金	ハヤシ ライス	牛乳 ごぼうとじゃこの パリパリサラダ きよみオレンジ	こめ、あぶら、さとう、 こむぎこ、バター	牛乳、ぎゅうにく、 ちりめんじゃこ	にんじん、たまねぎ、エリンギ、 しょうが、にんにく、キャベツ、 きゅうり、とうもろこし、 こまつな、ごぼう、 きよみオレンジ	668	21.2
14	月	ぶたキムチ どん	牛乳 チンゲンサイの ちゅうかサラダ はるさめスープ	こめ、あぶら、さとう、 かたくりこ、はるさめ	牛乳、ぶたにく、ハム、 なると	キムチ、にら、しょうが、 にんにく、ねぎ、きゅうり、 にんじん、チンゲンサイ、 もやし、きくらげ	505	23.5
15	火	バター ロール	牛乳 しろみざかなのフライ ハムサラダ コンソメスープ	パン、こむぎこ、パンこ、 あぶら、さとう、じゃがいも	牛乳、ホキ、ハム、ベーコン	キャベツ、きゅうり、 とうもろこし、にんじん、 たまねぎ	558	23.0
16	水	ごはん	牛乳 ぶたにくのしょうがいため まめマヨサラダ みそしる	こめ、あぶら、さとう、 かたくりこ、マヨネーズ、 ごま、じゃがいも	牛乳、ぶたにく、ハム、 だいず、とうふ、わかめ、 みそ	たまねぎ、しょうが、 ほうれんそう、キャベツ、ねぎ	526	25.4
17	木	しょうゆ ラーメン	牛乳 あげぎょうざ チャーシューサラダ	ちゅうかめん、さとう、 ぎょうざ、あぶら	牛乳、ぶたにく、やきぶた	ねぎ、チンゲンサイ、にんじん、 とうもろこし、もやし、 きくらげ、メンマ、きゅうり、 キャベツ	570	26.1
18	金	ごはん	牛乳 とりにくのてりやき かぶときゅうりの こみづけ こやどうふのうまに	こめ、さとう、かたくりこ、 あぶら	牛乳、とりにく、 こやどうふ、ぶたにく、 あぶらあげ	しょうが、きゅうり、かぶ、 こんにゃく、にんじん、 たけのこ、さやいんげん	505	27.0
21	月	1年生給食開始 ライス ボールパン	牛乳 とりにくのからあげ コーンサラダ ABCスープ	パン、あぶら、かたくりこ、 こめこ、さとう、マカロニ	牛乳、とりにく、ベーコン	しょうが、キャベツ、きゅうり、 とうもろこし、にんじん、 たまねぎ、セロリ	582	24.4
22	火	はちみつ レモン トースト	牛乳 ツナサラダ ポトフ	パン、はちみつ、バター、 あぶら、さとう、じゃがいも	牛乳、ツナ、ぶたにく、 ウインナー	レモン、キャベツ、きゅうり、 みずな、にんじん、たまねぎ、 セロリ	533	21.4
23	水	ごはん	牛乳 サケのしおやき ごまみそあえ しんじゃがのそぼろに	こめ、ごま、さとう、 じゃがいも、あぶら、 かたくりこ	牛乳、ギンサケ、みそ、 ぶたにく	キャベツ、もやし、こまつな、 にんじん、たまねぎ、 こんにゃく、しいたけ、 さやえんどう	508	22.3
24	木	ごはん	牛乳 はるさめサラダ マーボーどうふ	こめ、はるさめ、あぶら、 さとう、かたくりこ	牛乳、ハム、ぶたにく、 とうふ、みそ	きゅうり、キャベツ、 にんじん、ねぎ、にんにく、 しょうが、しいたけ、たけのこ、 にら	534	22.6
25	金	ぶたにくの あまから いためどん	牛乳 キャベツのおかかあえ かきたまじる	こめ、あぶら、さとう、 かたくりこ	牛乳、ぶたにく、みそ、 かつおぶし、とりにく、 たまご、とうふ	ねぎ、しょうが、にんにく、 キャベツ、ほうれんそう	508	26.0
28	月	ごはん	牛乳 サバのぶなかほし ひじきのいために キャベツのどんじる	こめ、あぶら、さとう	牛乳、サバぶなかほし、 ひじき、あぶらあげ、 とりにく、ぶたにく、とうふ、 みそ	しらたき、にんじん、 こんにゃく、ねぎ、キャベツ	533	25.2
30	水	カレー ライス	牛乳 フレンチサラダ ヨーグルト	こめ、じゃがいも、あぶら、 はちみつ、こむぎこ、バター、 さとう	牛乳、ぶたにく、ヨーグルト	にんじん、しょうが、にんにく、 たまねぎ、りんご、キャベツ、 きゅうり、とうもろこし	601	22.0
☆ 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。ご心配な方はお問い合わせください。 ☆ はしは、毎日洗ってもってきましょう。							平均栄養量	545 23.8

※ 1年生の給食は21日(月)から始まります。

給食が始まります！ 準備とご協力をお願いします。



○毎日清潔なハンカチ、はし、ランチマット、マスクを持たせてください。

- ・給食準備中は、全員がマスクをします。必ず毎日ご用意ください。
- ・マスクはもちろんですが、手をふくための清潔なハンカチも毎日ご用意ください。★
- ・自分の手にあった「はし」を、毎日きれいに洗って持たせてください。

○持ち物には必ず、名前を書いてください。

- ・特にはしはケースだけでなく、はしの1本1本に名前を書いてください。落としたときに返せなくなってしまう。

○給食着・エプロンの洗濯をお願いします。

- ・今年度より3年生以上は給食着・エプロンと帽子・三角巾は各家庭で用意していただく方法に変更となりました。ご協力をお願い致します。なお、1・2年生については学校のものを使用します。
- ・給食の配膳当番は順番で回ってきます。給食着・エプロン等を持って帰ってきた際は、洗濯し清潔な状態にして持たせてください。



給食室では、
(株)メフオスの調
理員と栄養教諭で、
今年度も安全でおい
しい給食を作ります。
ご家庭でもぜひ、
給食について話題に
してみてください。
1年間、よろしく
お願いいたします。