



4 月 分 学 校 給 食 献 立 表



令和7年度

【目標】 給食のきまりを身につけよう

所沢市立三ヶ島小学校

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 さわらのしおこうじやき ほうれんそうのごまみそあえ だいこんとなまあげのそぼろに	こめ、さとう、あぶら、 こま、かたくりこ	あぶらあげ、牛乳、 サワラ、みそ、とり肉、 なまあげ、かまぼこ	ごぼう、にんじん、しいたけ、 もやし、しょうが、さやいんげん、 ほうれん草 、だいこん、たまねぎ、 だいこんのは、こんにゃく、たけのこ	593	29.9		
11 金	はるキャベツと じゃこの ペペロンチーノ	牛乳 ポトフ おかしなめだまやき	スパゲッティ、さとう、 あぶら、じゃがいも	ちりめんじゃこ、牛乳、 とり肉、ウインナー、 かんてん	キャベツ、たまねぎ、にんにく、 かぶ、かぶのは、にんじん、もも	567	27.9		
14 月	たけのこ ごはん	牛乳 アジフライ キャベツととうみょうのおひたし えのきとあぶらあげのみそしる	こめ、さとう、あぶら、 こむぎこ、パンこ、 こま	とり肉、あぶらあげ、 牛乳、アジ、 かつおぶし、みそ	たけのこ、にんじん、さやいんげん、 キャベツ、とうみょう、もやし、 えのき、 ほうれん草 、たまねぎ	571	27.1		
15 火	じゃこ トースト	牛乳 グリーンサラダ マカロニのクリームに	パン、マヨネーズ、 さとう、あぶら、 マカロニ、こむぎこ、 バター	ちりめんじゃこ、 あおのり、牛乳、 とり肉、チーズ	キャベツ、 ほうれん草 、きゅうり、 たまねぎ、にんじん、マッシュルーム	590	25.4		
16 水	むぎごはん	牛乳 てづくりチキンナゲット しおあじナムル にらたまスープ	こめ、むぎ、こむぎこ、 あぶら、さとう、 かたくりこ	牛乳、とり肉、 とうふ、ハム、たまご	たまねぎ、キャベツ、 ほうれん草 、 だいずもやし、にんじん、にんにく、 にら	562	25.2		
17 木	きびごはん	牛乳 とり肉のしおやき こうやとうふのそぼろに ひじきサラダ	こめ、きび、さとう、 あぶら、こま、 かたくりこ	牛乳、とり肉、ひじき、 ハム、こうやとうふ	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、 こんにゃく、たけのこ、しいたけ、 さやいんげん	561	28.3		
18 金	タンタンそぼろ ごはん	牛乳 きりぼしマヨマヨ こめこめんのスープ	こめ、むぎ、さとう、 こま、かたくりこ、 あぶら、マヨネーズ、 こめこめん	牛乳、ふた肉、みそ、 こうやとうふ、みそ、 ハム、とり肉	ねぎ、しいたけ、しょうが、 にんにく、きりぼしだいこん、 キャベツ、にんじん、 とうもろこし、にら	644	29.2		
21 月	1年生給食開始 チキン カレー	牛乳 イタリアンサラダ ヨーグルト	こめ、むぎ、あぶら、 じゃがいも、はちみつ、 こむぎこ、バター、 さとう	牛乳、とり肉、 ヨーグルト	にんじん、たまねぎ、にんにく、 しょうが、りんご、キャベツ、 きゅうり、きパプリカ、あかパプリカ	618	23.0		
22 火	むぎごはん	お茶 やきぎょうざ マーボー豆腐 ほうれんそうのナムル	こめ、むぎ、あぶら、 ぎょうざ、あぶら、 さとう、かたくりこ	ふた肉、こうやとうふ、 とうふ、みそ、ハム	おちゃ、ねぎ、たけのこ、にら、 しいたけ、しょうが、にんにく、 キャベツ、 ほうれん草 、 だいずもやし、にんじん	525	24.1		
23 水	にくじる うどん	牛乳 みそポテト だいこんときゅうりのちゅうかふうつけもの	うどん、さとう、 じゃがいも、 こむぎこ、あぶら	牛乳、ふた肉、 あぶらあげ、みそ	しょうが、しいたけ、たまねぎ、 にんじん、 ほうれん草 、ねぎ、 だいこん、きゅうり	521	22.3		
24 木	こどもパン スライス	コーヒー ミルク ハンバーグ マセドアンサラダ ABCスープ	パン、パンこ、さとう、 じゃがいも、あぶら、 マカロニ	コーヒーミルク、 ふた肉、とうふ、 ハム、とり肉	たまねぎ、にんじん、きゅうり、 とうもろこし、 ほうれん草	537	24.6		
25 金	三ヶ島小 開校記念日献立 おせきはん	牛乳 メヌケのさいきょうやき こまつなのいそあえ そうめんじる なつみかんゼリー	もちこめ、こめ、こま、 あずき、さとう、 そうめん	牛乳、のり、 メヌケさいきょうつけ、 かまぼこ	こまつな、もやし、にんじん、 ほうれん草 、ねぎ、なつみかん	523	24.0		
28 月	チャーハン	牛乳 からあげ げんきサラダ とうふともすくのスープ	こめ、むぎ、あぶら、 さとう、かたくりこ、 こま	やきふた、たまご、 牛乳、とり肉、ハム、 しおこんぶ、とうふ、 かつおぶし、もすく	にんじん、ピーマン、ねぎ、 しいたけ、にんにく、しょうが、 キャベツ、きゅうり、とうもろこし	594	30.5		
30 水	はつがげんまい ごはん	牛乳 とり肉のみそやき 肉じゃが ごもくごまあえ	こめ、はつがげんまい、 さとう、こま、 じゃがいも、あぶら	牛乳、とり肉、みそ、 あぶらあげ、ふた肉	しょうが、にんにく、 ほうれん草 、 にんじん、もやし、こんにゃく、 たまねぎ、しらたき、しいたけ	580	28.5		
☆ 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。 ☆ 給食袋には、毎日、はし・ランチョンマット・マスク・ハンカチ・ティッシュを忘れずに入れましょう。 ☆ この紙が不要になりましたら、「雑がみ」としてお出しください。「雑がみ」は貴重な資源です。 ☆ 献立表は、食物アレルギー用の資料ではありません。ご心配の方はお問い合わせください。 (三ヶ島小学校 栄養士 ☎ 04-2948-2729)							月平均	570	26.4

～献立表は、どうやってみるの?～

献立表には、献立名や食材、栄養など、たくさんの方が書いてあります。毎日みてきてね!

その日に使っている主な食品

飲み物
牛乳など

炭水化物・脂質を含む
主にエネルギーのもとになる食品

ビタミン・ミネラルを含む
主に体の調子を整えるもとになる食品

25 金	おせきはん	牛乳	メヌケのさいきょうやき こまつなのいそあえ そうめんじる なつみかんゼリー	もちこめ、こめ、 あずき、こま、 さとう、そうめん	牛乳、 メヌケさいきょうつけ、 のり、とり肉、 かまぼこ	こまつな、もやし、にんじん、 みずな、ねぎ、なつみかん	521	23.9
------	-------	----	---	---------------------------------	---------------------------------------	--------------------------------	-----	------

主食
ごはん・パン・めん類

主菜 肉・魚・卵などのメインのおかず
副菜 野菜などのおかず
汁物・煮物・デザートがつく日もあります!

たんぱく質・カルシウムを含む
主に体を作るのもとになる食品

4年生の栄養



～本橋さんちの三ヶ島野菜～

三ヶ島小学校では、三ヶ島の本橋さんの畑でとれた野菜を給食で使用しています。新鮮でおいしい旬の野菜で栄養たっぷりです。

今月は
ほうれん草

