

令和7年度

所沢市立松井小学校

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 kcal	たん白質 g
		主食	牛乳	おかず					
1	水	スパゲティ ミートソース	牛乳	じゃこサラダ ヨーグルト	スパゲッティ、あぶら、 バター、さとう	ふた肉、牛乳、 ちりめんじゃこ、ヨーグルト	にんじん、たまねぎ、トマト、 こまつな、キャベツ、きゅうり	574	29.0
2	木	わかめごはん	牛乳	サバふんかぼし キャベツの しおこんぶあえ さつまじる	こめ、あぶら、さつまいも	わかめ、牛乳、みそ サバふんかぼし、ふた肉、 しおこんぶ、あぶらあげ	キャベツ、こまつな、 にんじん、こんにゃく、 だいこん、ごぼう、ねぎ	573	22.2
3	金	運動会応援献立 カツカレー ライス	牛乳	チキンカツ ポークカレーライス コールスローサラダ	こめ、こむぎこ、パンこ、 あぶら、じゃがいも、 さとう、バター	牛乳、とり肉、ふた肉	にんじん、たまねぎ、 しょうが、にんにく、りんご、 キャベツ、とうもろこし	689	28.4
7	火	にこみうどん	牛乳	かきあげ こまつなごまあえ つきみだんご	うどん、さとう、こま さつまいも、こむぎこ、 かたくりこ、あぶら、 しらたまだんご	ふた肉、あぶらあげ、牛乳、 イカ、きなこ	こまつな、ねぎ、にんじん、 たまねぎ、もやし	534	22.4
8	水	さつまいも ごはん	牛乳	サケのこうみやり ごぼうれんこんサラダ だいこんのみそじる	こめ、さつまいも、こま、 あぶら、さとう、マヨネーズ	牛乳、サケ、ハム、とうふ、 あぶらあげ、みそ	にんにく、しょうが、ねぎ、 ごぼう、れんこん、きゅうり とうもろこし、たまねぎ、 だいこん、ほうれん草	534	26.2
9	木	メキシカン ピラフ	牛乳	ポロニアソーセージ ブロッコリーサラダ やさしいスープ	こめ、むぎ、バター、 あぶら、さとう、 じゃがいも	とり肉、ベーコン、牛乳、 ポロニアソーセージ	とうもろこし、にんじん、 たまねぎ、ピーマン、 ブロッコリー、キャベツ、 きゅうり、セロリ	551	20.8
10	金	目の愛護デー デニッシュ ブルーベリー	牛乳	とりにくの マーマレードやき とうみょうツナサラダ コーンチャウダー	パン、マーマレード、こま、 あぶら、さとう、バター じゃがいも、こむぎこ、	牛乳、とり肉、ツナ、 ベーコン、スキムミルク	たまねぎ、にんにく、 しょうが、とうみょう、 キャベツ、にんじん、 とうもろこし	542	26.5
14	火	ふたキムチどん	牛乳	チョレギサラダ フォーのスープ	こめ、あぶら、さとう、 かたくりこ、こま、 こめこめん	ふた肉、みそ、牛乳、のり、 とり肉	しょうが、キムチ、キャベツ、 ねぎ、にら、にんじん、 もやし、とうもろこし、 にんにく、たまねぎ、みずな	511	23.1
15	水	ごはん	牛乳	アジのスパイシーあげ にんじんの ごまマヨあえ けんちんじる	こめ、かたくりこ、こめこ、 あぶら、さとう、こま、 マヨネーズ、さといも	牛乳、アジ、ふた肉、 とうふ、あぶらあげ	にんにく、にんじん、 こんにゃく、だいこん、ごぼう	563	21.8
16	木	子どもパン スライス	牛乳	てづくりハンバーグ やさしいサラダ ABCスープ	パン、パンこ、あぶら、 さとう、かたくりこ、 マカロニ、じゃがいも	牛乳、ふた肉、たまご、 とうにゅう、ベーコン	たまねぎ、りんご、にんにく、 にんじん、キャベツ、 きゅうり、セロリ	541	25.0
17	金	こぎつねずし	牛乳	メヌケのさいきょうやき ほうれんそうのいそあえ えのきのすましじる	こめ、さとう、あぶら、こま	あぶらあげ、牛乳、のり メヌケさいきょうづけ、 かまぼこ、とうふ	ごぼう、にんじん、しいたけ、 かんぴょう、ほうれん草、 もやし、えのき、こまつな、 ねぎ	500	23.5
20	月	ごはん	牛乳	とりにくの やくみソースがけ なっとうあえ かきたまじる みかん	こめ、あぶら、かたくりこ、 さとう	牛乳、とり肉、なっとう、 かつおぶし、たまご	しょうが、ねぎ、こまつな、 キャベツ、もやし、にんじん、 ほうれん草、たまねぎ、 しいたけ、みかん	502	24.4
21	火	バターロール	牛乳	マカロニグラタン キャベツとハムのサラダ とうにゅう コーンスープ	パン、マカロニ、あぶら、 こむぎこ、バター、さとう	コーヒーミルク、とり肉、 とうにゅう、チーズ、ハム	たまねぎ、にんじん、 キャベツ、きゅうり、 しいたけ、とうもろこし	615	24.4
22	水	チャーハン	牛乳	イカのチリソースがけ ピリからサラダ ワントンスープ	こめ、さとう、あぶら、 かたくりこ、ワントンのかわ	やきふた、牛乳、イカ、 ふた肉	だけのこ、しいたけ、ねぎ にんじん、たまねぎ、もやし にんにく、ピーマン、しょうが キャベツ、きゅうり、 こまつな、ほうれん草	508	23.2
23	木	うどん	牛乳	カレーなんばん だいがくいも カリポリサラダ	うどん、さとう、あぶら、 かたくりこ、こむぎこ、 さつまいも、みずあめ、こま	牛乳、とり肉、あぶらあげ	にんじん、たまねぎ、ねぎ、 だいこん、きゅうり	549	18.9
24	金	だいずごはん	牛乳	さけのちゃんちゃんやき からしあえ せんべいじる	こめ、あぶら、さとう、 バター、なんぶせんべい	とり肉、だいず、牛乳、 ギンサケ、みそ、ハム、 ふた肉	にんじん、たまねぎ、 キャベツ、えのき、こまつな、 もやし、ごぼう、ねぎ、 はくさい	593	29.2
27	月	ごはん	牛乳	やききょうざ パンサンデー なまあげチャーサイ	こめ、きょうざ、あぶら、 はるさめ、さとう、 かたくりこ	牛乳、ハム、ふた肉、 なまあげ、みそ	もやし、はくさい、にんじん、 キャベツ、たまねぎ、 だけのこ、しいたけ、しょうが	585	22.6
28	火	なめし	牛乳	さかなのあまからあげ かぶときゅうりの かくやあえ じゃがいものみそじる	こめ、こま、かたくりこ、 あぶら、さとう、じゃがいも	ちりめんじゃこ、牛乳、 たら、とうふ、わかめ、 みそ	こまつな、かぶ、きゅうり、 たくあん、たまねぎ	542	27.4
29	水	もすくとうふたの かくにごはん	牛乳	とうふハンバーグ ごまあえ こんさいがおいしい とんじる	こめ、さとう、パンこ、 あぶら、かたくりこ、こま、 さといも	ふた肉、もすく、牛乳、 とうふ、たまご、みそ とうにゅう、あぶらあげ、	しいたけ、しょうが、もやし、 はねぎ、たまねぎ、ねぎ、 ほうれん草、にんじん、 こんにゃく、だいこん、 ごぼう、	601	29.3
30	木	ちゅうかめん	牛乳	みそラーメン キャラメルポテト チャブチェ	ちゅうかめん、さとう、 こま、さつまいも、あぶら、 バター、かたくりこ、 はるさめ	牛乳、ふた肉、みそ	にんじん、はくさい、ねぎ、 だいずもやし、にら、ごぼう、 にんにく、しょうが、 ほうれん草、もやし	604	22.0
31	金	ハロウィン メロウズ くろパン	牛乳	タンドライーチキン グリーンサラダ パンフキンシチュー	パン、さとう、あぶら、 じゃがいも、こむぎこ、 バター	のむヨーグルト、とり肉、 ヨーグルト、牛乳、 スキムミルク	きゅうり、キャベツ、みずな、 かぼちゃ、にんじん、たまねぎ	503	23.8

※ 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。ご心配の方はお問い合わせください。

※ 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。

※ はしは毎日洗って持ってきましょう。

平均栄養量

558

24.5