



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！

所沢市立中央小学校

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	ごもくずし	牛乳	とり肉のからあげ からしあえ はるのすましじる	こめ、さとう、ごま、あぶら、 かたくりこ、こめこ	とり肉、牛乳、とうふ、 かまぼこ	にんじん、れんこん、かんぴょう、 ごぼう、しいたけ、さやえんどう、 にんにく、しょうが、こまつな、もやし、 ねぎ、たけのこ	552	22.5
11	金	きなこ あげパン	牛乳	じゃがいもとベーコンのもの ツナサラダ	パン、あぶら、さとう、 じゃがいも	きなこ、牛乳、ベーコン、 ツナ	とうもろこし、にんじん、たまねぎ、 さいいんげん、キャベツ、きゅうり	562	22.2
14	月	きびごはん	お茶	サワラのさいきょうやき こうやどうふのうまに ごまあえ	こめ、きび、あぶら、さとう、 ごま	ギンサワラさいきょうづけ、 ぶた肉、こうやどうふ	おちゃ、こんにやく、にんじん、 たまねぎ、たけのこ、しいたけ、 さやえんどう、しょうが、こまつな、 もやし	412	24.5
15	火	子供パン スライス	牛乳	ハンバーグ コーンチャウダー フレンチサラダ	パン、パンこ、あぶら、さとう、 じゃがいも、こむぎこ、バター	牛乳、ぎゅう肉、ぶた肉、 たまご、とり肉	たまねぎ、にんじん、とうもろこし、 キャベツ、あかパプリカ、きゅうり	625	27.8
16	水	ぶたどん (ごはん・ぐ)	牛乳	じゃがいものみそしる キャベツのポンずかけ	こめ、あぶら、さとう、 じゃがいも	牛乳、ぶた肉、あぶらあげ、 わかめ、みそ	しらたき、たまねぎ、ごぼう、しいたけ、 しょうが、キャベツ、きゅうり、にんじん、 レモン	511	23.9
17	木	きつねうどん (うどん・しる)	牛乳	ちくわのいそべあげ じゃがいものシャキシャキサラダ オレンジ	うどん、さとう、こむぎこ、 あぶら、じゃがいも	牛乳、とり肉、あぶらあげ、 ちくわ、あおのり、ハム	にんじん、たまねぎ、ねぎ、こまつな、 きゅうり、しらたき、オレンジ	510	24.0
18	金	むぎごはん	牛乳	はるまき マーボー豆腐 まめもやしのちゅうかサラダ	こめ、むぎ、はるまき、 あぶら、かたくりこ、さとう、 はるさめ	牛乳、ぶた肉、とうふ、みそ	ねぎ、にら、にんにく、しょうが、 しいたけ、たけのこ、だいずもやし、 きゅうり、にんじん	646	22.8
21	月	1年生の給食が始まります。 コッペパン スライス		やきウインナー ポテトサラダ ABCスープ	パン、あぶら、さとう、 じゃがいも、マヨネーズ、 マカロニ	牛乳、ウインナー、ハム、 とり肉	たまねぎ、にんじん、きゅうり、 キャベツ、セロリ	556	21.7
22	火	チキン カレーライス (むぎごはん・ルー)	牛乳	ひじきサラダ フルーツポンチ	こめ、むぎ、あぶら、バター、 はちみつ、じゃがいも、 こむぎこ、ごま、さとう、 ゼリー、みずあめ	牛乳、とり肉、ひじき、ハム	にんじん、たまねぎ、りんご、しょうが、 にんにく、りんご、キャベツ、セロリ、 きゅうり、みかん、もも、パイン	611	23.1
23	水	ごはん	牛乳	アジフライ ばいにくあえ キャベツのとんじる	こめ、こむぎこ、パンこ、 あぶら、さとう、じゃがいも	牛乳、アジ、かつおぶし、 ぶた肉、みそ	きゅうり、だいこん、にんじん、うめ、 キャベツ、ねぎ、ごぼう、こんにやく	544	25.2
24	木	しおラーメン (ちゅうかめん・しる)	牛乳	しゅうまい きりぼしだいこんの ハリハリづけ	ちゅうかめん、あぶら、ごま、 さとう	牛乳、ぶた肉、しゅうまい	にんじん、キャベツ、こまつな、もやし、 たまねぎ、ねぎ、にんにく、しょうが、 きくらげ、きりぼしだいこん、きゅうり	524	26.9
25	金	たけのこ ごはん	牛乳	とり肉のみそだれかけ キャベツのおかかあえ かきたまじる	こめ、さとう、あぶら、ごま、 かたくりこ	あぶらあげ、牛乳、とり肉、 かつおぶし、みそ、たまご	にんじん、たけのこ、しいたけ、 しょうが、キャベツ、もやし、たまねぎ、 ねぎ	525	24.5
28	月	ごはん	牛乳	サバのぶなかぼし しんじゃがいものそぼろに いそあえ	こめ、じゃがいも、あぶら、 さとう、かたくりこ	牛乳、サバぶなかぼし、 とり肉、のり	しらたき、にんじん、たまねぎ、 しいたけ、さやえんどう、こまつな、 もやし	544	23.0
30	水	あけぼの ピラフ	牛乳	チキンカツ マカロニサラダ ミネストローネ	こめ、むぎ、バター、あぶら、 こむぎこ、パンこ、マカロニ、 さとう、じゃがいも	ツナ、牛乳、とり肉、 ベーコン	にんじん、たまねぎ、きゅうり、セロリ、 キャベツ、にんにく、トマト	580	25.5

※ 材料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。献立についての質問がありましたら、中央小 栄養士杉本 (TEL2995-5631) までご連絡ください。

※ 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。



月平均

550

24.1

～献立表はこう見よう！～

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

熱や力になります
炭水化物・脂質を
含む食品

元気な体を作ります
たんぱく質・カルシウムを
含む食品

体の調子を整えます
ビタミン・ミネラルを
含む食品

4年生の栄養価が
書いてあります。

		主 菜 (肉・魚・卵料理など)		副 菜 (野菜料理など)									
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			
									kcal	g			
10	木	ごもくずし	牛乳	とり肉のからあげ からしあえ はるのすましじる	こめ、さとう、ごま、あぶら、 かたくりこ、こめこ	とり肉、牛乳、とうふ、 かまぼこ	にんじん、れんこん、かんぴょう、 ごぼう、しいたけ、さやえんどう、 にんにく、しょうが、こまつな、もやし、 ねぎ、たけのこ	552	22.5				

主 食
(ごはん・パン・めん)

飲み物
(牛乳・コーヒー・お茶など)

汁物・果物・デザート

予定献立表は5月分より、tetoru配信になります。



いよいよ新年度が始まります。
今年度も、東京ケータリングの調理員11人と栄養士で、給食時間が
まちどうになるような、安全でおいしく、ワクワクする！給食を目指して
いきますので、ご理解とご協力をよろしくお願い致します。
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。

令和7年度より
小学校3年生以上の学校給食で
使用する白衣等は各家庭でご用意
ください。ただし小学校1・2年生は
学校での指導面を考慮し、現状ど
おり貸与します。

