



4月分学校給食予定献立表



令和7年度

【目標】給食のきまりを身につけよう

所沢市立富岡小学校

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	さけずし <small>連絡おめでとう献立</small>	とり肉のしおやき いそあえ すましじる いちご	こめ、こま、さとう	へにサケフレーク、牛乳、 とり肉、のり、とうふ、 なると	しょうが、こまつな、もやし、 にんじん、みずな、ねぎ、 いちご	501	23.8
11	金	ライス ボールパン	ホキのこうそうやき フレンチサラダ じゃがいもとベーコンのもの	パン、パンこ、あぶら、 さとう、じゃがいも	牛乳、ホキ、ぶたにく、 ベーコン	しょうが、キャベツ、きゅうり、 にんじん、とうもろこし、 たまねぎ、さやいんげん	622	26.3
14	月	ごはん	イカのチリソースがけ しおあじナムル はるさめスープ	こめ、かたくりこ、あぶら、 さとう、はるさめ	牛乳、イカ、ハム、 ぶた肉	しょうが、ほうれん草、 だいずもやし、にんじん、 にんにく、ねぎ、にら、 きくらげ	510	23.1
15	火	ふき ごはん	とり肉のねぎみそやき だいこんとツナのごまマヨサラダ わかたけじる	こめ、さとう、こま、 マヨネーズ	あぶらあげ、牛乳、 とり肉、みそ、ツナ、 とうふ、わかめ	ふき、ねぎ、だいこん、 きゅうり、とうもろこし、 たけのこ、ほうれん草	538	23.5
16	水	肉つけ うどん	肉つけうどん(汁) ちくわのいそべあげ かぶときゅうりのちゅうかうつけもの	うどん、さとう、 こむぎこ、あぶら	牛乳、ぶた肉、 あぶらあげ、ちくわ、 あおのり	しょうが、にんじん、たまねぎ、 ねぎ、ほうれん草、しいたけ、 かぶ、きゅうり	506	25.8
17	木	ごはん	サバのぶなかぼし じゃがいもの和風サラダ なまあげのみそじる	こめ、じゃがいも、 さとう、あぶら	牛乳、サバぶなかぼし、 ハム、イカ、みそ、 あぶらあげ、なまあげ	きゅうり、にんじん、こまつな、 たまねぎ	565	25.8
18	金	ナン	タンドリーチキン グリーンサラダ ポークビーンズ	ナン、あぶら、さとう	牛乳、とり肉、 ヨーグルト、ぶた肉、 ベーコン、だいず	しょうが、にんにく、キャベツ、 きゅうり、みずな、たまねぎ、 にんじん、トマト	523	31.1
21	月	わかめ ごはん <small>1年生 給食開始</small>	とり肉のからあげ マカロニサラダ はるキャベツのとんじる	こめ、かたくりこ、 あぶら、マカロニ、 さとう、じゃがいも	わかめ、牛乳、とり肉、 ハム、ぶた肉、 あぶらあげ、みそ	しょうが、にんじん、きゅうり、 とうもろこし、キャベツ、 こぼろ、ねぎ、こんにゃく	598	27.4
22	火	こどもパン スライス	てづくりハンバーグ 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	牛乳、ぶた肉、たまご、 ハム、ベーコン	たまねぎ、きゅうり、にんじん、 とうもろこし、キャベツ、 セロリ	541	25.6
23	水	ごはん <small>開校記念日</small>	チキンカレー ハムいりサラダ フルーツヨーグルト	こめ、じゃがいも、 はちみつ、 こむぎこ、あぶら、 バター、さとう	牛乳、とり肉、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、 キャベツ、きゅうり、みかん、 とうもろこし、もも、パイナップル	626	23.7
24	木	そばろすし	ギンサケのしおやき キャベツのしおこんぶあえ むらもじる ミルクゼリーいちごソースがけ	こめ、さとう、 かたくりこ	とり肉、かまぼこ、 牛乳、ギンサケ、ちくわ、 しおこんぶ、とうふ、 たまご、わかめ、 なまクリーム、かんでん	しょうが、にんじん、 さやえんどう、キャベツ、 こまつな、ねぎ、いちご、 レモン	582	29.7
25	金	スパゲッティ	ミートソース キャベツとパインのサラダ かぶのスープ	スパゲッティ、あぶら、 バター、さとう	牛乳、ぶた肉、チーズ、 とり肉	にんじん、たまねぎ、セロリ、 エリンギ、ピーマン、にんにく、 しょうが、トマト、キャベツ、 きゅうり、パイン、かぶ	557	27.6
28	月	ごはん	ちゅうかうチキン ハンサンスー マーボーとうふ	こめ、こま、あぶら、 はるさめ、さとう、 かたくりこ	牛乳、とり肉、ハム、 ぶた肉、とうふ、みそ	たまねぎ、しょうが、にんにく、 きゅうり、もやし、にんじん、 ねぎ、にら、しいたけ、たけのこ	598	29.0
30	水	いちご マール パン	チキンナゲット イタリアンサラダ コーンチャウダー	パン、こむぎこ、あぶら、 さとう、じゃがいも、 バター	のむヨーグルト、とり肉、 とうふ、ベーコン、牛乳	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、 みずな、あかパプリカ、 とうもろこし、にんじん	625	24.8
14回			<p>*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。 *箸は毎日洗って持ってきましょう。持ち物には必ず名前を書きましょう。 *この紙が不要になりましたら、「雑がみ」としてお出してください。「雑がみ」は貴重な資源です。 *各献立のくわしい材料等が知りたい方は、富岡小学校までお問い合わせください。(☎ 04-2942-0304) *毎日の給食は富岡小学校ホームページに載せています。ぜひ、ご覧ください。</p>			平均栄養量	564	26.2



給食時間の約束

<p>茶わんや汁わんは手に 持って食べよう</p>	<p>好ききらいをしないで 食べよう</p>	<p>口に食べ物を入れたまま 話さないようにしましょう</p>
<p>食べている途中で立ち 歩かないようにしましょう</p>	<p>食事中にきたない話は やめよう</p>	<p>よくかんで楽しく 食べよう</p>

はや お
早起き

はや ね
早寝を

こころ
心がけましょう

元気な1日は朝食から!

わたしたちは1日に朝、昼、夕と3
回食事をとります。特に朝食は、午前
中の大切なエネルギー源になります。
元気に1日をスタートするために、
朝は必ず食べてから登校する
ようにしましょう。