



# 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

所沢市立牛沼小学校

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	
<b>進級お祝いこんだて</b>							
10 木	さわらのさいきょうやき こまつなのおかかあえ とうふのすましじる	牛乳	こめ、さとう、ごま、あぶら	とり肉、たまご、かまぼこ、 牛乳、ギンサワラさいきょうづけ、 かつおぶし、とうふ	527	29.2	
11 金	ガーリック トースト	牛乳	パン、バター、あぶら、さとう、 パンこ、じゃがいも、 スパイスストックミックス	牛乳、ぶた肉、ベーコン、 だいず	697	22.5	
14 月	ごはん	牛乳	こめ、さとう、じゃがいも、あぶら	牛乳、サバぶんかぼし、 なつとう、かつおぶし、ぶた肉、 とうふ、あぶらあげ、みそ	556	25.3	
15 火	ちゅうかめん	牛乳	タンメン はるまき きりぼしチャーシュー	ちゅうかめん、あぶら、 はるまき、ごま、さとう	556	22.3	
16 水	ごこくまいごはん	牛乳	ぶたにくのみそづけやき ひじきのいために かきたま汁	こめ、ざつこまい、さとう、 あぶら、かたくりこ	579	28.4	
17 木	バターロール	牛乳	しろみぎかなのフライ シャキシャキポテトサラダ ミネストローネ	パン、こむぎこ、パンこ、 あぶら、じゃがいも、さとう、 マカロニ	牛乳、ホキ、ハム、とり肉	613	27.2
18 金	むぎごはん	牛乳	しゅうまい かぶときゅうりのオイルづけ なまあげチャーサイ いよかんゼリー	こめ、むぎ、かたくりこ、さとう、 あぶら、しゅうまいのかわ、 いよかんゼリー	牛乳、ぶた肉、とうふ、ひじき、 みそ、なまあげ	616	26.0
<b>1ねんせい きょうしょくがはじまります</b>							
21 月	ホットドッグ (コッペパンスライス)	牛乳	(ウインナー) マカロニサラダ コーンチャウダー	パン、さとう、マカロニ、あぶら、 こむぎこ、バター	牛乳、ウインナー、ハム、 とり肉、ベーコン	607	23.7
22 火	ごはん	牛乳	ぎんさけのしおやき ほうれんそうのごまあえ 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、ぶた肉	560	24.9
23 水	スパゲッティ ミートソース	牛乳	フレンチサラダ オレンジ	スパゲッティ、あぶら、さとう	ぶた肉、チーズ、牛乳	549	25.3
24 木	たけのこごはん	牛乳	とりにくのからあげ キャベツのしおこんぶあえ だいこんのみそじる	こめ、さとう、あぶら、かたくりこ、 ごま	あぶらあげ、牛乳、とり肉、 しおこんぶ、みそ	596	25.2
25 金	むぎごはん	牛乳	ポークカレー てづくりふくじんづけ フルーツヨーグルトあえ	こめ、むぎ、じゃがいも、 あぶら、はちみつ、こむぎこ、 バター、さとう	牛乳、ぶた肉、ヨーグルト	637	23.2
28 月	子供パンスライス	コーヒー ミルク	ハンバーグ グリーンサラダ ABCスープ	パン、あぶら、パンこ、さとう、 マカロニ	コーヒーミルク、ぶた肉、 たまご、牛乳、とり肉	539	24.7
30 水	チャーハン	牛乳	ささかまのげんきあげ はるさめサラダ わかめスープ	こめ、むぎ、さとう、あぶら、 こむぎこ、はるさめ、ごま	やきぶた、牛乳、ささかまぼこ、 ハム、わかめ、とうふ	538	22.5
					平均栄養量	584	25.0

※ 献立は材料の関係で変更になる場合があります。  
 ※ 献立表は食物アレルギー用の資料ではありませんので、使用されている食品がすべて書かれているわけではありません。  
 ご心配な方はお問い合わせください。(牛沼小学校 04-2995-3151)  
 ※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。

## ～献立表はこう見よう～

飲み物  
(牛乳・コーヒーミルク・お茶など)

炭水化物・脂質を  
含む食品

たんぱく質・カルシウムを  
含む食品

ビタミン・ミネラルを  
含む食品

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	さわらのさいきょうやき こまつなのおかかあえ とうふのすましじる	牛乳	こめ、さとう、ごま、あぶら	とり肉、たまご、かまぼこ、 牛乳、ギンサワラさいきょうづけ、 かつおぶし、とうふ	527	29.2

主食  
(ごはん・パン・めん)

汁物・果物・デザート

副菜  
(野菜料理など)

主菜  
(肉・魚・卵料理など)

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!

基準となる4年生の  
栄養価が書いてあります。