



# 4 月分学校給食予定献立表



令和7年度

【目標】 食事の大切さを理解し、楽しい食事をしよう

所沢市立安松中学校

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	入学・進級祝い献立 五目ずし	牛乳 サワラの西京焼き のらぼうのおかか和え お祝い汁	米、砂糖、油、胡麻	油揚げ、牛乳、鰹節、豆腐、 銀サワラ西京漬け、かまぼこ	ごぼう、人参、れんこん、椎茸、 かんぴょう、さやえんどう、 のらぼう、ほうれん草、筍、 もやし、えのき、三つ葉	576	28.4
11 金	麦ご飯	牛乳 鶏肉の照り焼き 納豆和え じゃが芋とのらぼうのみそ汁	米、麦、砂糖、 片栗粉、じゃが芋	牛乳、鶏肉、納豆、鰹節、 油揚げ、味噌	生姜、小松菜、キャベツ、もやし、 人参、たくあん、玉ねぎ、 のらぼう	631	31.4
14 月	肉汁うどん (地粉うどん)	牛乳 肉汁うどん(汁) 竹輪の港揚げ 春の香りサラダ	うどん、油、砂糖、 小麦粉	牛乳、豚肉、油揚げ、竹輪、 桜エビ、ひじき、青のり	人参、玉ねぎ、椎茸、ねぎ、 小松菜、生姜、キャベツ、 のらぼう、うどん、とうもろこし	774	33.9
15 火	麦ご飯	牛乳 サバのみそ煮 かぶときゅうりのあちら漬け のらぼう入りかきたま汁	米、麦、砂糖、片栗粉	牛乳、鯖、味噌、鶏肉、卵	生姜、かぶ、きゅうり、人参、 えのき、のらぼう	666	32.0
16 水	ウインナー ピラフ	牛乳 鶏肉のパプリカ焼き のらぼうと切干大根のごまドレ和え 青菜と豆腐のスープ	米、麦、油、胡麻、 ごまドレッシング、 砂糖	ウインナー、牛乳、鶏肉、 ハム、豚肉、豆腐	人参、玉ねぎ、とうもろこし、 ピーマン、にんにく、生姜、 切り干し大根、きゅうり、 のらぼう、ほうれん草	674	32.8
17 木	ココア 揚げパン	牛乳 春野菜のポトフ マカロニサラダ	パン、油、ココア、 砂糖、じゃが芋、 マカロニ、マヨネーズ	牛乳、ウインナー、ハム	人参、玉ねぎ、かぶ、キャベツ、 セロリ、とうもろこし、きゅうり	759	22.8
18 金	麦ご飯	牛乳 アジフライ じゃが芋のそぼろ煮 春キャベツのごま酢和え	米、麦、小麦粉、油、 パン粉、じゃが芋、 砂糖、片栗粉、胡麻	牛乳、鰹、鶏肉、さつま揚げ	生姜、人参、玉ねぎ、白滝、椎茸、 さやいんげん、キャベツ、もやし	791	33.2
22 火	チキン カレーライス (麦ご飯)	牛乳 チキンカレーライス(カレー) カリボリサラダ	米、麦、じゃが芋、油、 蜂蜜、バター、小麦粉、 砂糖	牛乳、鶏肉	にんにく、生姜、玉ねぎ、人参、 りんご、大根、きゅうり	689	21.4
23 水	ひじきご飯	牛乳 豚肉の竜田揚げ 春キャベツとかぶの塩昆布和え 若竹汁	米、油、砂糖、片栗粉	鶏肉、ひじき、油揚げ、 牛乳、豚肉、塩昆布、豆腐、 わかめ	椎茸、こんにゃく、人参、生姜、 にんにく、キャベツ、かぶ、筍	652	32.2
24 木	ミートソース スパゲティ (スパゲティ)	牛乳 ミートソーススパゲティ(ソース) 水菜とツナのサラダ フルーツポンチ	スパゲティ、油、 砂糖、胡麻、 カクテルゼリー	牛乳、牛肉、豚肉、ツナ	玉ねぎ、人参、セロリ、トマト、 マッシュルーム、にんにく、 水菜、キャベツ、パイン、りんご、 もも	741	29.6
25 金	麦ご飯	牛乳 麻婆豆腐 わかめ入りサラダ 国産オレンジ	米、麦、油、砂糖、 片栗粉	牛乳、豚肉、豆腐、味噌、 わかめ	にんにく、生姜、筍、人参、椎茸、 にら、ねぎ、キャベツ、きゅうり、 オレンジ	656	26.5
28 月	麦ご飯	牛乳 サケの塩こうじ焼き 小松菜のごまみそ和え けんちん汁	米、麦、胡麻、 砂糖、里芋	牛乳、鮭、味噌、鶏肉、 豆腐	小松菜、キャベツ、もやし、人参、 こんにゃく、大根、ごぼう、ねぎ	607	28.5
30 水	黒パン	コーヒ ミルク ホキの香草焼き アスパラサラダ レタスと肉団子のスープ	パン、蜂蜜、油、 パン粉、砂糖	コーヒーマルク、ホキ、 ハム、ベーコン、肉団子	にんにく、生姜、キャベツ、 きゅうり、人参、アスパラガス、 玉ねぎ、レタス	696	30.0

☆はしは、毎日洗って持ってきましょう。☆持ち物には名前を書きましょう。  
※食材入荷などの都合により、献立が変更になることがありますのでご了解ください。

平均栄養量	686	29.4
-------	-----	------

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。

## 給食当番用エプロン等の準備をお願いします！

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いただく方法に変更します。ただし、小学校1・2年生は、学校での指導面を考慮し、現状どおり貸与いたします。

### ・白衣・エプロン等について

・家庭科の授業で作成したエプロンや、家庭で所有しているものも使用可能。

### ・色や形について

指定はなし。異物混入につながるような飾り等がついていないもの。

### ・帽子について

帽子タイプ または 三角巾(自分で頭につけられるもの)

### ・袋について

エプロン、帽子等が入るもの。



☆白衣・エプロンと帽子・三角巾は、自分で着脱できるものにしてください。  
家庭でも、着脱や袋へのしまい方の練習をしておいてください。

1月21日のtetoruでも配信しております。