

令和7年度



4月分学校給食予定献立表

【給食目標】食事の大切さを理解し、楽しい食事をしよう



所沢市立柳瀬中学校

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	
							koal	g	
10	木	こぎつね寿司	牛乳	銀鰯の西京焼き ごまじょうゆ和え 桜かまぼこ入りすまし汁	米、砂糖、油、 ごま	牛乳、鶏肉、豆腐、 油揚げ、かまぼこ、 銀鰯の西京漬け	人参、椎茸、★小松菜、 さやえんどう、キャベツ、 きゅうり、とうもろこし、ねぎ、 ★ほうれん草、えのきたけ、	702	31.0
11	金	ツイストパン	牛乳	鶏肉のハーブパン粉焼き ポトフ オレンジ	パン、油、パン粉、 じゃが芋	牛乳、鶏肉、チーズ、 豚肉	玉ねぎ、キャベツ、人参、 セロリ、オレンジ	724	38.3
14	月	キムチ チャーハン	牛乳	ポークしゅうまい(2コ) キャベツの中華サラダ チンゲン菜スープ	米、麦、油、 砂糖	牛乳、豚肉、鶏肉 ポークしゅうまい、 豆腐	白菜キムチ、ねぎ、ピーマン、 きゅうり、キャベツ、人参、 とうもろこし、チンゲン菜、 えのきたけ、生姜	704	24.2
15	火	ライス ボールパン	牛乳	ホキのケチャップソース フレンチサラダ コンスープ	パン、油、砂糖	牛乳、鶏肉、 ホキでんぶん付き	玉ねぎ、キャベツ、人参、 きゅうり、とうもろこし	762	28.9
16	水	たけのこ ご飯	牛乳	イカフライ 小松菜のごま和え 豚汁	米、もち米、油、 砂糖、小麦粉、パン粉、 ごま、じゃが芋	牛乳、鶏肉、イカ 油揚げ、豚肉、 豆腐、みそ	たけのこ、人参、★小松菜、 さやえんどう、もやし、大根、 ごぼう、ねぎ、こんにゃく	745	35.2
17	木	ご飯	牛乳	鰯の文化干し こんにゃくのごまじょうゆ和え 生揚げのうま煮	米、油、砂糖、 ごま、片栗粉	牛乳、豚肉、 鰯の文化干し、 生揚げ	こんにゃく、キャベツ、きゅうり、 人参、にんにく、生姜、 玉ねぎ、大根、たけのこ、 椎茸	763	32.4
18	金	タンメン	牛乳	手作りジャンボぎょうざ ピリ辛きゅうり	中華麺、油、小麦粉、 ぎょうざの皮、片栗粉、 砂糖	牛乳、豚肉	にら、人参、白菜、 もやし、玉ねぎ、とうもろこし、 にんにく、生姜、きくらげ、 キャベツ、きゅうり	835	38.6
21	月	カレーライス	牛乳	マカロニサラダ ももゼリー	米、麦、油、 じゃが芋、小麦粉、 バター、マカロニ、 砂糖、ゼリー	牛乳、豚肉、ハム	人参、玉ねぎ、生姜、 にんにく、りんご、とうもろこし、 レタス、きゅうり	745	25.3
22	火	子供パン スライス	牛乳	手ごねハンバーグ 枝豆ソテー ABCスープ	パン、油、パン粉、 砂糖、マカロニ	牛乳、豚肉、卵、 ウインナー、鶏肉	玉ねぎ、枝豆、人参、 とうもろこし、キャベツ、セロリ	761	37.2
23	水	マーボー 豆腐丼	牛乳	春雨サラダ フルーツポンチ	米、麦、油、砂糖、 片栗粉、春雨、ゼリー、 水あめ	牛乳、豚肉、豆腐、 ハム	人参、ねぎ、たけのこ、 にら、椎茸、生姜、 にんにく、もやし、キャベツ、 みかん、もも、りんご、パイナップル	733	28.7
24	木	エビピラフ	牛乳	チキンカツ かまぼことキャベツのサラダ ヨーグルト	米、麦、バター、油、 小麦粉、パン粉、砂糖	牛乳、ベーコン、エビ、 鶏肉、かまぼこ、 ヨーグルト	人参、玉ねぎ、枝豆、 キャベツ、きゅうり	702	31.5
25	金	ご飯	牛乳	メルルーサの薬味ソース キャベツの塩昆布和え じゃが芋のそぼろ煮	米、油、砂糖、片栗粉、 じゃが芋	牛乳、昆布、豚肉、 メルルーサでんぶん付き、	ねぎ、生姜、キャベツ、 きゅうり、人参、玉ねぎ、 しらたき、椎茸、いんげん	724	27.5
28	月	タンタン そばろご飯	牛乳	わかめサラダ ワンタンスープ	米、油、砂糖、ごま、 片栗粉、ワンタンの皮	牛乳、豚肉、みそ 高野豆腐、わかめ、 鶏肉	椎茸、ねぎ、生姜、 にんにく、キャベツ、きゅうり、 とうもろこし、人参、白菜、 玉ねぎ	722	32.5
30	水	バターロール	ヨーグル ミルク	焼きウインナー(2本) コールスローサラダ ホワイトシチュー	パン、油、砂糖、 じゃが芋、小麦粉、 バター	牛乳、コーヒーマルク、 ウインナー、鶏肉、 生クリーム	玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、 人参、とうもろこし、枝豆	872	29.8
14	回						平均栄養量	750	31.5

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。



- ※ 献立は材料の関係で変更になる場合もあります。
- ※ 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。(柳瀬小学校 栄養教諭 TEL 04-2944-0742)
- ※ 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。

私たちが作りました

★星マークは所沢産の野菜です。
ほうれん草は森田さん、
小松菜は河口さんの畑で
採れたものを使用しています。
楽しみにしていてください。



新年度が始まりました。
今年度は、栄養教諭・栄養士2人
(株)ジーエスエフの調理員15人が力を
あわせ、小学校と中学校の給食を作り
ます。
給食の時間がまちどおしくなるような、
おいしく、わくわくする給食をめざします。
1年間、よろしくお願いします。

