



4月分学校給食予定献立表（小学校）

【目標】給食のきまりを身につけよう



所沢市立第1学校給食センター

令和7年度

日	曜	献立名				主な食品名			エネルギー kcal	たん白質 g
		主食	牛乳	つけるもの かけるもの	おかず	黄	赤	緑		
						おもにエネルギーの もとなる食品	おもに体をつくる もとなる食品	おもに体の調子を整える もとなる食品		
10	木	ごはん	○	ソース	しろみざかなフライ じゃがいもをそばろに だいごんのみそしる	ごはん、あぶら じゃがいも、さとう かたくりこ	牛乳、しろみざかなフライ ぶた肉、あぶらあげ、みそ	たまねぎ、にんじん だいごん、こまつな	567	20.7
11	金	スパゲッティ	○	コーヒー ミルク	ミートソース プレーンオムレツ ココロソテー	スパゲッティ、あぶら さとう、バター	コーヒーミルク、ぶた肉 チーズ、オムレツ ウインナー	たまねぎ、にんじん にんにく、トマト えだまめ、とうもろこし	669	31.8
		進級お祝い献立								
14	月	たけのこごはん	○		サワラのさいきょうやき キャベツのわかめあえ さくらかまぼこのすましじる	たけのこごはん、あぶら	牛乳 キンサワラさいきょうつけ わかめ、とり肉、とうふ かまぼこ	キャベツ、にんじん たまねぎ、ほうれんそう	487	26.3
		今が旬のキャベツとわかめの和えものです。								
15	火	ツイストパン	○		ポテトクロック ごぼうサラダ ABCスープ いちごクレープ	パン、ポテトクロック あぶら、マカロニ イタリアンドレッシング いちごクレープ	牛乳、とり肉	ごぼう、とうもろこし にんじん、たまねぎ キャベツ	685	19.6
16	水	ごはん	○		イカのたつたあげ きりほしだいごんのいために わかだけじる	ごはん、かたくりこ あぶら、さとう	牛乳、イカ、さつまあげ とり肉、とうふ、わかめ	しょうが、ゆでほしミックス しらたき、しいたけ だけのご、ほうれんそう	519	23.6
17	木	ごはん	○	おちゃ	サバのぶんかほし こうやどうふのうまに こまつなごまあえ	ごはん、さとう かたくりこ、あぶら こま	サバぶんかほし、ぶた肉 こうやどうふ	おちゃ、こんにゃく にんじん、たまねぎ だけのご、しいたけ しょうが、キャベツ もやし、こまつな	513	25.1
18	金	ごはん	○		ボークシュウマイ（2こ） チャプチェ トッポキスープ	ごはん、はるさめ、ごま あぶら、さとう、トッポキ	牛乳、しゅうまい ハム、ぶた肉	たまねぎ、こまつな にんじん、あかピーマン きくらげ、にんにく しょうが、キムチ、にら	550	19.4
		1年生給食開始								
21	月	コッパン	○		フライドチキン キャベツとコーンのサラダ ミネストローネ	パン、かたくりこ、あぶら コーンクリーミードレッシング マカロニ、さとう	牛乳、とり肉、ベーコン	しょうが、にんにく キャベツ、とうもろこし きゅうり、にんじん たまねぎ、ピーマン セロリ、トマト	530	22.9
22	火	ライスボール パン	○		ハンバーグのケチャップソース キャロットサラダ やさいスープ	パン、あぶら、さとう ごまドレッシング じゃがいも	牛乳、ハンバーグ ハム、とり肉	たまねぎ、にんじん とうもろこし、キャベツ セロリ	623	24.8
23	水	むぎごはん	○		ボークカレー やきウインナー こまつなサラダ	むぎごはん、あぶら じゃがいも、はちみつ こむぎこ、バター、さとう	牛乳、ぶた肉、ウインナー	しょうが、にんにく たまねぎ、にんじん りんご、こまつな もやし、キャベツ	689	25.6
24	木	ちゅうかめん	○		しょうゆラーメン はるまき きゅうりのオイルづけ	ちゅうかめん、さとう あぶら、はるまき	牛乳、ぶた肉	もやし、にんじん、ねぎ チンゲンサイ、メンマ きゅうり、しょうが にんにく	627	22.8
25	金	ごはん	○		サケのおやき ひじきとだいごのいために はるキャベツのとんじる	ごはん、あぶら さとう、じゃがいも	牛乳、サケ、ひじき だいご、さつまあげ ぶた肉、とうふ あぶらあげ、みそ	しらたき、にんじん しいたけ、ごぼう キャベツ、だいごん しょうが	520	27.7
28	月	こどもパン スライス	○		とり肉のガーリックやき フレンチサラダ コーンチャウダー	パン、さとう、あぶら じゃがいも、こむぎこ バター	牛乳、とり肉 ベーコン、なまクリーム	にんにく、キャベツ きゅうり、にんじん たまねぎ、とうもろこし	583	25.2
30	水	ごはん	○	ソース	アジフライ だけのごおかに さわにわん	ごはん、あぶら、さとう	牛乳、アジフライ とり肉、こうやどうふ かつおぶし、ぶた肉 かまぼこ	だけのご、こんにゃく にんじん、だいごん ごぼう、しいたけ こまつな	553	24.8

☆ 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。
 ☆ 献立表について質問等がありましたら、第1学校給食センター（TEL2949-3740）までご連絡ください。
 ☆ 各校共通の献立表になっています。欠食日等は、各校の行事予定表をご確認ください。
 ☆ 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。
 ☆ 乳・卵の食物アレルギー代替食品がある場合は★マークがつきます。今月の対応はありません。
 ☆ この紙が不要になりましたら、「雑がみ」としてお出ください。「雑がみ」は貴重な資源です。



平均栄養量 580 kcal 24.3g

ワクワクするような給食を作って、皆さんの学校生活がもっと楽しくなるよう応援しています！
ぜひ、献立表を毎日チェックしてから登校してくださいね。



が
きく体を
つくる
ため

たんぱく質

つ
栄養の
バランスを
考え

栄養

こ
こころを

こころ

う
給食スタッフ
が

よい

き
野菜や果物
を切って

せつ

ゆ
たつ釜を
ませ

ゆ

う
勉強に
んどうに

う

し
健康であるよう
（心身）ともに

しん

よ
給食を提供
します。

よい

く
つくった給食
残さず食べてね。

く

さかなの栄養

頭・目の周囲
多量体（血管や皮膚を
しなやかにする物質）
を多く含んでいます。

骨
カルシウム、ミネラル
を多く含んでいます。

肉
すぐれたたんぱく質
を多く含んでいます。

内臓
ビタミン、ミネラル、
健康によい脂肪（EPA）
を含んでいます。

皮
ビタミンA、ビタミンB2
を多く含んでいます。

血合肉
たんぱく質、鉄分、タウリン
を多く含んでいます。



4月分学校給食予定献立表（中学校）



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

所沢市立第1学校給食センター

日	曜	献立名				主な食品名			エネルギー kcal	たん白質 g
		主食	牛乳	つけるもの かけるもの	おかず	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		
10	木	麦ご飯	○		ポークカレー 焼きウインナー 小松菜サラダ	麦ご飯、油、じゃが芋 はちみつ、小麦粉 バター、砂糖	牛乳、豚肉、ウインナー	生姜、にんにく、玉ねぎ 人参、りんご、小松菜 もやし、キャベツ	862	30.4
11	金	コッパパン	○		フライドチキン キャベツとコーンのサラダ 野菜スープ	パン、片栗粉、油 コーンクリームドレッシング じゃが芋	牛乳、鶏肉、ベーコン	生姜、にんにく、キャベツ とうもろこし、きゅうり 人参、小松菜、玉ねぎ セロリ	675	28.5
14	月	ご飯		お茶	鯖の味噌だれ 高野豆腐のつま煮 きんぴらごぼう	ご飯、油、砂糖 片栗粉、ごま	鯖身粉付、味噌 豚肉、高野豆腐	お茶、生姜、こんにゃく 人参、玉ねぎ、筍、椎茸 ごぼう	744	30.0
入学・進級お祝い献立										
15	火	たけのこご飯	○		鯖の西京焼き キャベツのわかめ和え 桜かまぼこのすまし汁	たけのこご飯、油	牛乳、銀鱈西京漬け わかめ、鶏肉 豆腐、かまぼこ	キャベツ、人参、玉ねぎ ほうれん草	607	31.3
今が旬のキャベツとわかめの和えものです。										
16	水	スパゲッティ	○		ミートソース プレーンオムレツ グリーンサラダ	スパゲッティ、油 砂糖、バター	牛乳、豚肉 チーズ、オムレツ	玉ねぎ、人参、にんにく トマト、キャベツ きゅうり、ピーマン	730	35.6
17	木	ご飯	○		イカの竜田揚げ 切干大根の炒め煮 小松菜の味噌汁	ご飯、片栗粉、油 砂糖、じゃが芋	牛乳、イカ さつま揚げ、油揚げ 味噌	生姜、ゆで干しミックス 白滝、椎茸、小松菜 玉ねぎ	665	26.6
18	金	ツイストパン	○		ポテトクロック キャロットサラダ ABCスープ いちごクレープ	パン、ポテトクロック 油、イタリアンドレッシング マカロニ、いちごクレープ	牛乳、ハム、鶏肉	人参、とうもろこし 玉ねぎ、キャベツ	804	23.8
21	月	ご飯	○		ポークシュウマイ（2個） チャブチ トッポグスープ	ご飯、春雨、ごま 油、砂糖、トッポギ	牛乳、しゅうまい ハム、豚肉	玉ねぎ、小松菜、人参 赤ピーマン、きくらげ にんにく、生姜 キムチ、にら	710	23.9
22	火	ご飯	○		鶏肉の唐揚げ じゃが芋のそぼろ煮 若竹汁	ご飯、片栗粉、油 じゃが芋、砂糖	牛乳、鶏肉、豚肉 かまぼこ、豆腐 わかめ	生姜、玉ねぎ、人参 筍、椎茸、ほうれん草	700	29.3
23	水	子供パン スライス		コーヒー ミルク	白身魚フライ ごぼうサラダ ミネストローネ	パン、油 ごまドレッシング マカロニ、砂糖	コーヒーミルク 白身魚フライ ベーコン	ごぼう、人参、玉ねぎ ピーマン、セロリ にんにく、トマト	699	21.9
24	木	ご飯	○		鯖の塩焼き ひじきと大豆の炒め煮 春キャベツの豚汁	ご飯、油、砂糖、じゃが芋	牛乳、鯖、ひじき 大豆、さつま揚げ、豚肉 豆腐、油揚げ、味噌	白滝、人参、椎茸、ごぼう キャベツ、大根、生姜	642	33.3
25	金	中華麺	○		しょうゆラーメン 春巻 きゅうりのオイル漬け	中華麺、砂糖、油、春巻	牛乳、豚肉	もやし、人参、ねぎ チンゲン菜、メンマ きゅうり、生姜、にんにく	711	26.1
28	月	ご飯	○	ソース	鯖フライ だけのこのおほか煮 沢煮椀	ご飯、油、砂糖	牛乳、アジフライ、鶏肉 高野豆腐、鯉節、豚肉 かまぼこ	筍、こんにゃく、人参 大根、ごぼう 椎茸、小松菜	681	29.4
新物の茹でた筍を使って作ります。										
30	水	ライスボール パン	○		鶏肉のガーリック焼き フレンチサラダ コーンチャウダー	パン、砂糖、油 じゃが芋、小麦粉、バター	牛乳、鶏肉 ベーコン、生クリーム	にんにく、キャベツ きゅうり、人参 玉ねぎ、とうもろこし	816	31.1

☆ 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。
 ☆ 献立表について質問等がありましたら、第1学校給食センター（TEL2949-3740）までご連絡ください。
 ☆ 各校共通の献立表になっています。欠食日等は、各校の行事予定表をご確認ください。
 ☆ 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。
 ☆ 乳・卵の食物アレルギー代替食品がある場合は★マークがつきます。今月の対応はありません。
 ☆ 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。



平均栄養量

718 28.7

ワクワクするような給食を作って、皆さんの学校生活がもっと楽しくなるよう応援しています！
ぜひ、献立表を毎日チェックしてから登校してくださいね。

か かんばりのきく体を つくるために

つ 栄養の バランスを 考え

こ こめて こころを

う 給食スタ ップが

き 野菜や果物 を切っ て

ゆ たっ ぽを まぜ

う 勉強に がんば る

し 健康で ある よう

よ 給食を 提供 します。

く 残さず 食べ てね。

さかなの栄養

頭・目の周囲 多量体（血管や皮膚を しなやかにする物質）を多く含んでいます。

骨 カルシウム、ミネラル を多く含んでいます。

肉 すぐれたたんぱく質 を多く含んでいます。

皮 ビタミンA、ビタミンB₂ を多く含んでいます。

血合肉 たんぱく質、鉄分、タウリン を多く含んでいます。

内臓 ビタミン、ミネラル、健康によい脂肪（EPA）を含んでいます。

