



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

所沢市立中富小学校

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	むぎごはん	牛乳	チキンカレー ツナサラダ かわちばんかん 	こめ、むぎ、じゃがいも、 あぶら、こむぎこ、バター、 さとう	牛乳、とり肉、ツナ	たまねぎ、にんじん、 しょうが、にんにく、 キャベツ、かわちばんかん	612	23.5		
11 金	うどん	牛乳	きつねうどん みそさといも わかめのすのもの	うどん、あぶら、さとう、 さといも、こむぎこ	牛乳、とり肉、あぶらあげ、 みそ、わかめ、ちくわ	にんじん、たまねぎ、 こまつな、もやし	537	24.4		
14 月	わかめごはん	牛乳	こうやどうふのうまに ごぼうのみつがらめ なばなのおひたし	こめ、あぶら、さとう、 かたくりこ、こま	わかめ、牛乳、 こうやどうふ、とり肉、 かつおぶし	こんにゃく、にんじん、 たけのこ、たまねぎ、 しいたけ、しょうが、 さやいんげん、ごぼう、 なのはな、キャベツ	549	24.0		
15 火	くろパン	牛乳	とりにくのガーリックやき アスパラサラダ コーンシチュー てづくりみかんゼリー	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、 かんてん	にんにく、アスパラ、 にんじん、キャベツ、 きゅうり、たまねぎ、 とうもろこし、みかん、 なつみかん	601	26.2		
16 水	ごはん	牛乳	ホキのフライ キャベツのおかかあえ かきたまじる	こめ、こむぎこ、パンこ、 あぶら、さとう、こま、 かたくりこ	牛乳、ホキ、かつおぶし、 とり肉、たまご	キャベツ、もやし、 にんじん、こまつな、 たまねぎ	554	25.5		
17 木	ちゅうかめん	牛乳	しおラーメン にくだんごのもちごめむし まめもやしのちゅうかあえ	ちゅうかめん、あぶら、 こま、かたくりこ、パンこ、 もちごめ、はるさめ、さとう	牛乳、ぶた肉、とうふ、ハム	こまつな、にんじん、 キャベツ、もやし、 たまねぎ、きくらげ、 しょうが、だいずもやし	646	32.9		
18 金	はつがげんまい ごはん	牛乳	にくじゃが サバのぶんかほし キャベツのぼんずあえ	こめ、はつがげんまい、 じゃがいも、あぶら、さとう	牛乳、ぶた肉、 サバぶんかほし	たまねぎ、にんじん、 こんにゃく、さやいんげん、 キャベツ、きゅうり、レモン	570	26.4		
21 月	1年生給食開始 ナン	牛乳	ボークビーンズ マセドアンサラダ キャロットケーキ	ナン、あぶら、さとう、 じゃがいも、 むしパンミックス	牛乳、ぶた肉、ベーコン、 だいず	にんじん、たまねぎ、 トマト、きゅうり、 とうもろこし	709	30.4		
22 火	たけのこ ごはん	牛乳	イカフライ キャベツのおひたし さくらのすましじる	こめ、さとう、あぶら、 こむぎこ、パンこ	とり肉、あぶらあげ、牛乳、 イカ、かつおぶし、 かまぼこ、わかめ	にんじん、たけのこ、 さやいんげん、キャベツ、 こまつな、ねぎ	520	24.2		
23 水	はつがげんまい ごはん	牛乳	ぶたどん ほうれんそうのごまあえ さつまいものみそしる	こめ、はつがげんまい、 さとう、かたくりこ、 あぶら、こま、さつまいも	牛乳、ぶた肉、みそ	しらたき、しいたけ、 たまねぎ、しょうが、 ほうれん草、にんじん、 もやし、ねぎ	564	27.1		
24 木	スパゲッティ ミートソース	コーヒー ミルク	とりにくのしおやき はるやさしいサラダ	スパゲッティ、あぶら、 バター、さとう	ぶた肉、チーズ、 コーヒーミルク、とり肉	にんじん、たまねぎ、 にんにく、トマト、 キャベツ、なのはな、うど	573	30.4		
25 金	ごはん	牛乳	なまあげチャーサイ こぶきいも パンサンサー	こめ、さとう、あぶら、 かたくりこ、じゃがいも、 はるさめ	牛乳、ぶた肉、なまあげ、 みそ、あおのり、ハム	にんじん、キャベツ、 たまねぎ、たけのこ、 しいたけ、チンゲンサイ、 しょうが、こまつな、もやし	555	23.7		
28 月	ごはん	牛乳	アジのやくみソースがけ わかくさあえ わかだけじる	こめ、かたくりこ、あぶら、 さとう	牛乳、アジ、とうふ、 とり肉、わかめ	ねぎ、こんにゃく、 こまつな、にんじん、 もやし、とうもろこし、 ほうれん草、たけのこ	541	29.0		
30 水	ごはん	牛乳	とうふハンバーグ ほうれんそうのおかかあえ かぶのみそしる	こめ、パンこ、あぶら、 さとう、かたくりこ、こま	牛乳、とうふ、ぶた肉、 とり肉、たまご、ひじき、 かつおぶし、わかめ、 あぶらあげ、みそ	にんじん、たまねぎ、 しょうが、ほうれん草、 もやし、かぶ	564	27.1		
14回	※ 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。 ※ はしは、毎日洗って持ってきてまじょう。持ち物には名前を書きまじょう。 ※ 今月中富でとれた野菜は、 さといも と かぶ です。							平均栄養量	578	26.8

