

令和7年度		【目標】		きゅうしょくのきまりをみにつけよう			所沢市立松井小学校		
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 kcal	たん白質 g
		主 食	牛乳	お か す					
10	木	こぎつねすし	牛乳	とりにくのおしやき こまつなのごまあえ すましじる	こめ、さとう、あぶら、ごま	あぶらあげ、牛乳、とり肉、 かまぼこ、とうふ	ごぼう、にんじん、しいたけ、 かんぴょう、しょうが、 こまつな、もやし、 ほうれん草、ねぎ	527	27.4
11	金	ごはん	牛乳	アジフライ キャベツと あぶらあげのおひたし じゃがいもの みそしる	こめ、こむぎこ、パンこ、 あぶら、さとう、じゃがいも	牛乳、アジ、あぶらあげ、 とうふ、わかめ、みそ	キャベツ、にんじん、たまねぎ	534	23.5
14	月	ごはん	牛乳	シュウマイ チョレギサラダ マーボーとうふ	こめ、さとう、あぶら、 ごま、かたくりこ	牛乳、シュウマイ、のり、 ぶた肉、とうふ、みそ	キャベツ、にんじん、もやし、 とうもろこし、にんにく、 ねぎ、しょうが、しいたけ、 たけのこ	569	25.9
15	火	フレンチ トースト	牛乳	ポトフ とうみょう ツナサラダ	パン、バター、さとう、 じゃがいも、あぶら、ごま	牛乳、たまご、ぶた肉、 ウインナー、ツナ	にんじん、たまねぎ、セロリ キャベツ、とうみょう	620	26.4
16	水	ごはん	牛乳	サバぶんかほし キャベツの しおこんぶあえ にくじゃが	こめ、あぶら、じゃがいも、 さとう	牛乳、サバぶんかほし、 しおこんぶ、ぶた肉	キャベツ、こまつな、 にんじん、こんにゃく、 たまねぎ	564	23.0
17	木	開校記念日 さけごはん	牛乳	とりにくのかからあげ いそあえ かきたまじる	こめ、ごま、さとう、 かたくりこ、こめこ、あぶら	べにサケフレック、 ちりめんじゃこ、牛乳、 とり肉、のり、たまご	しょうが、にんにく、もやし こまつな、ほうれん草、 にんじん、たまねぎ、しいたけ	604	25.9
18	金	にこみうどん	牛乳	ちくわのいそべあげ こまつなともやしの おかかあえ こくとうむしパン	うどん、さとう、こむぎこ、 あぶら、ごま、 むしパンミックス、バター	ぶた肉、あぶらあげ、牛乳、 ちくわ、あおのり、 かつおぶし、たまご、 とうにゅう	こまつな、ねぎ、にんじん、 たまねぎ、もやし	524	23.9
21	月	1年生給食開始 むぎいりごはん	牛乳	ポークカレーライス キャベツと ハムのサラダ ヨーグルト	こめ、むぎ、じゃがいも、 さとう、あぶら、こむぎこ、 バター	牛乳、ぶた肉、ハム、 ヨーグルト	にんじん、たまねぎ、りんご しょうが、にんにく、 キャベツ、きゅうり	679	25.4
22	火	わかめごはん	牛乳	サケのこうみやき こまつなの からしあえ とんじる	こめ、あぶら、さとう、 じゃがいも	わかめ、牛乳、ギンサケ、 ぶた肉、とうふ、 あぶらあげ、みそ	にんにく、しょうが、ねぎ、 こまつな、もやし、にんじん、 だいこん、ごぼう、こんにゃく	566	30.7
23	水	スパゲティ ミートソース	牛乳	フレンチポテト サラダ クラッシュゼリー	スパゲッティ、あぶら、 バター、さとう、じゃがいも	ぶた肉、牛乳	にんじん、たまねぎ、トマト、 とうもろこし、きゅうり、 みかん、りんご、 もも、パイナップル	626	25.1
24	木	チャーハン	牛乳	イカの チリソースがけ パンサンスー ちゅうかスープ	こめ、さとう、あぶら、 かたくりこ、はるさめ	牛乳、イカ、 ハム、ぶた肉、たまご	たけのこ、しいたけ、ねぎ にんじん、たまねぎ、 にんにく、ピーマン、 しょうが、もやし、きゅうり チンゲンサイ、きくらげ	536	24.7
25	金	コッペパン スライス	牛乳	やきウインナー グリーンサラダ やさしいチャウダー	パン、あぶら、さとう、 こむぎこ、バター	牛乳、ウインナー、ぶた肉、 スキムミルク	たまねぎ、きゅうり、 キャベツ、みずな、 ほうれん草、にんじん、かぶ	562	22.3
28	月	たけのこごはん	牛乳	しろみさかなの おろしがけ あげごぼうの ごまあえ よしのじる	こめ、さとう、あぶら、 かたくりこ、ごま	とり肉、あぶらあげ、牛乳、 ホキ、とうふ	にんじん、たけのこ、ねぎ しょうが、だいこん、ごぼう、 ほうれん草	529	23.3
30	水	オムライス	牛乳	マカロニサラダ コーンスープ	こめ、バター、あぶら、 マカロニ、マヨネーズ、 さとう	とり肉、牛乳 オムライスようたまご、 とうにゅう	にんじん、たまねぎ、 ピーマン、にんにく、 きゅうり、キャベツ、 とうもろこし	529	22.5
※ 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。ご心配の方はお問い合わせください。 ※ 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。 ※ はしは毎日洗ってもってきましょう。								平均栄養量	569 25.0



- ♡毎日清潔なハンカチ、はし、ランチョンマットを持たせてください。
- ・手を洗ったら、清潔なハンカチでふきましょう。
 - ・自分の手にあった大きさの「はし」を毎日洗ってもってきましょう。
- ♡給食当番になったら・・・
- ・つめはみじかく切っておきましょう。
 - ・長いかみの毛は。むすんでおきましょう。
 - ・給食当番はマスクをつけて、配膳しますのでマスクを用意しましょう。
- ★週末には、給食着を持って帰ります。洗濯し、月曜日に持たせてください。
- ★給食当番のときは、特に衛生に気を付けて配膳の仕事をしますので、お腹の調子がよくないなど、体調のすぐれない時は担任に伝えるようにお願いします。



給食室のスタッフ紹介

12名で、心をこめておいしい給食をつくります。
よろしくお願いします！