



# 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<br>かけるもの | おかず  | 黄<br>おもにエネルギーの<br>もとになる食品                        | 赤<br>おもに体をつくる<br>もとになる食品                      | 緑<br>おもに体の調子を整える<br>もとになる食品                                   |            |        |
| 10 | 木 | ごはん           | ○  | ソース            | しろみざかなフライ<br>じゃがいもをそばろに<br>だいごんのみそしる       | ごはん、あぶら<br>じゃがいも、さとう<br>かたくりこ                    | 牛乳、しろみざかなフライ<br>ぶた肉、あぶらあげ、みそ                  | たまねぎ、にんじん<br>だいごん、こまつな  | 567        | 20.7   |
| 11 | 金 | スパゲッティ        | ○  | コーヒー<br>ミルク    | ミートソース<br>プレーンオムレツ<br>ココロソテー               | スパゲッティ、あぶら<br>さとう、バター                            | コーヒーミルク、ぶた肉<br>チーズ、オムレツ<br>ウインナー              | たまねぎ、にんじん<br>にんにく、トマト<br>えだまめ、とうもろこし                          | 669        | 31.8   |
| 14 |   | 進級お祝い献立       |    | ○              | サワラのさいきょうやき<br>キャベツのわかめあえ<br>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<br>キンサワラさいきょうつけ<br>わかめ、とり肉、とうふ<br>かまぼこ     | キャベツ、にんじん<br>たまねぎ、ほうれんそう                                      | 487        | 26.3   |
| 14 |   | たけのこごはん       |    | ○              | 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<br>ごぼうサラダ<br>ABCスープ<br>いちごクレープ     | パン、ポテトクロック<br>あぶら、マカロニ<br>イタリアンドレッシング<br>いちごクレープ | 牛乳、とり肉  | ごぼう、とうもろこし<br>にんじん、たまねぎ<br>キャベツ                               | 685        | 19.6   |
| 16 | 水 | ごはん           | ○  |                | イカのたつたあげ<br>きりほしだいごんのいために<br>わかだけじる        | ごはん、かたくりこ<br>あぶら、さとう                             | 牛乳、イカ、さつまあげ<br>とり肉、とうふ、わかめ                    | しょうが、ゆでほしミックス<br>しらたき、しいたけ<br>だけのこ、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<br>こうやどうふのうまに<br>こまつなごまあえ         | ごはん、さとう<br>かたくりこ、あぶら<br>こま                       | サバぶんかほし、ぶた肉<br>こうやどうふ                         | おちゃ、こんにゃく<br>にんじん、たまねぎ<br>だけのこ、しいたけ<br>しょうが、キャベツ<br>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）<br>チャプチェ<br>トッポキスープ           | ごはん、はるさめ、ごま<br>あぶら、さとう、トッポキ                      | 牛乳、しゅうまい<br>ハム、ぶた肉                            | たまねぎ、こまつな<br>にんじん、あかピーマン<br>きくらげ、にんにく<br>しょうが、キムチ、にら          | 550        | 19.4   |
| 21 |   | 1年生給食開始       |    | ○              | フライドチキン<br>キャベツとコーンのサラダ<br>ミネストローネ         | パン、かたくりこ、あぶら<br>コーンクリーミードレッシング<br>マカロニ、さとう       | 牛乳、とり肉、ベーコン                                   | しょうが、にんにく<br>キャベツ、とうもろこし<br>きゅうり、にんじん<br>たまねぎ、ピーマン<br>セロリ、トマト | 530        | 22.9   |
| 22 | 火 | ライスボール<br>パン  | ○  |                | ハンバーグのケチャップソース<br>キャロットサラダ<br>やさいスープ       | パン、あぶら、さとう<br>ごまドレッシング<br>じゃがいも                  | 牛乳、ハンバーグ<br>ハム、とり肉                            | たまねぎ、にんじん<br>とうもろこし、キャベツ<br>セロリ                               | 623        | 24.8   |
| 23 | 水 | むぎごはん         | ○  |                | ボークカレー<br>やきウインナー<br>こまつなサラダ               | むぎごはん、あぶら<br>じゃがいも、はちみつ<br>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<br>たまねぎ、にんじん<br>りんご、こまつな<br>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<br>はるまき<br>きゅうりのオイルづけ             | ちゅうかめん、さとう<br>あぶら、はるまき                           | 牛乳、ぶた肉  | もやし、にんじん、ねぎ<br>チンゲンサイ、メンマ<br>きゅうり、しょうが<br>にんにく                | 627        | 22.8   |
| 25 | 金 | ごはん           | ○  |                | サケのおやき<br>ひじきとだいごのいために<br>はるキャベツのとんじる      | ごはん、あぶら<br>さとう、じゃがいも                             | 牛乳、サケ、ひじき<br>だいご、さつまあげ<br>ぶた肉、とうふ<br>あぶらあげ、みそ | しらたき、にんじん<br>しいたけ、ごぼう<br>キャベツ、だいごん<br>しょうが                    | 520        | 27.7   |
| 28 | 月 | こどもパン<br>スライス | ○  |                | とり肉のガーリックやき<br>フレンチサラダ<br>コーンチャウダー         | パン、さとう、あぶら<br>じゃがいも、こむぎこ<br>バター                  | 牛乳、とり肉<br>ベーコン、なまクリーム                         | にんにく、キャベツ<br>きゅうり、にんじん<br>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<br>だけのこのおかに<br>さわにわん                 | ごはん、あぶら、さとう                                      | 牛乳、アジフライ<br>とり肉、こうやどうふ<br>かつおぶし、ぶた肉<br>かまぼこ   | だけのこ、こんにゃく<br>にんじん、だいごん<br>ごぼう、しいたけ<br>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★マークがつけます。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 24.3

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。



**き**  
野菜や果物を切って

**ゆ**  
たまごをゆがせ

**う**  
勉強にがんばろう

**し**  
健康であるように（心身）ともに

**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。

**内臓**  
ビタミン、ミネラル、健康に良い脂肪（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<br>かけるもの | おかず                                      | 黄<br>おもにエネルギーの<br>もとになる食品                   | 赤<br>おもに体をつくる<br>もとになる食品             | 緑<br>おもに体の調子を整える<br>もとになる食品                      |            |        |
| 10                   | 木 | 麦ご飯          | ○  |                | ポークカレー<br>焼きウインナー<br>小松菜サラダ              | 麦ご飯、油、じゃが芋<br>はちみつ、小麦粉<br>バター、砂糖            | 牛乳、豚肉、ウインナー                          | 生姜、にんにく、玉ねぎ<br>人参、りんご、小松菜<br>もやし、キャベツ            | 862        | 30.4   |
| 11                   | 金 | コッパン         | ○  |                | フライドチキン<br>キャベツとコーンのサラダ<br>野菜スープ         | パン、片栗粉、油<br>コーンクリームドレッシング<br>じゃが芋           | 牛乳、鶏肉、ベーコン                           | 生姜、にんにく、キャベツ<br>とうもろこし、きゅうり<br>人参、小松菜、玉ねぎ<br>セロリ | 675        | 28.5   |
| 14                   | 月 | ご飯           |    | お茶             | 鯖の味噌だれ<br>高野豆腐のつま煮<br>きんぴらごぼう            | ご飯、油、砂糖<br>片栗粉、ごま                           | 鯖身粉付、味噌<br>豚肉、高野豆腐                   | お茶、生姜、こんにゃく<br>人参、玉ねぎ、筍、椎茸<br>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<br>キャベツのわかめ和え<br>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<br>わかめ、鶏肉<br>豆腐、かまぼこ       | キャベツ、人参、玉ねぎ<br>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<br>プレーンオムレツ<br>グリーンサラダ            | スパゲッティ、油<br>砂糖、バター                          | 牛乳、豚肉<br>チーズ、オムレツ                    | 玉ねぎ、人参、にんにく<br>トマト、キャベツ<br>きゅうり、ピーマン             | 730        | 35.6   |
| 17                   | 木 | ご飯           | ○  |                | イカの竜田揚げ<br>切干大根の炒め煮<br>小松菜の味噌汁           | ご飯、片栗粉、油<br>砂糖、じゃが芋                         | 牛乳、イカ<br>さつま揚げ、油揚げ<br>味噌             | 生姜、ゆで干しミックス<br>白滝、椎茸、小松菜<br>玉ねぎ                  | 665        | 26.6   |
| 18                   | 金 | ツイストパン       | ○  |                | ポテトクロック<br>キャロットサラダ<br>ABCスープ<br>いちごクレープ | パン、ポテトクロック<br>油、イタリアンドレッシング<br>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<br>玉ねぎ、キャベツ                            | 804        | 23.8   |
| 21                   | 月 | ご飯           | ○  |                | ポークシュウマイ（2個）<br>チャブチ<br>トッポグスープ          | ご飯、春雨、ごま<br>油、砂糖、トッポギ                       | 牛乳、しゅうまい<br>ハム、豚肉                    | 玉ねぎ、小松菜、人参<br>赤ピーマン、きくらげ<br>にんにく、生姜<br>キムチ、にら    | 710        | 23.9   |
| 22                   | 火 | ご飯           | ○  |                | 鶏肉の唐揚げ<br>じゃが芋のそぼろ煮<br>若竹汁               | ご飯、片栗粉、油<br>じゃが芋、砂糖                         | 牛乳、鶏肉、豚肉<br>かまぼこ、豆腐<br>わかめ           | 生姜、玉ねぎ、人参<br>筍、椎茸、ほうれん草                          | 700        | 29.3   |
| 23                   | 水 | 子供パン<br>スライス |    | コーヒー<br>ミルク    | 白身魚フライ<br>ごぼうサラダ<br>ミネストローネ              | パン、油<br>ごまドレッシング<br>マカロニ、砂糖                 | コーヒーミルク<br>白身魚フライ<br>ベーコン            | ごぼう、人参、玉ねぎ<br>ピーマン、セロリ<br>にんにく、トマト               | 699        | 21.9   |
| 24                   | 木 | ご飯           | ○  |                | 鯖の塩焼き<br>ひじきと大豆の炒め煮<br>春キャベツの豚汁          | ご飯、油、砂糖、じゃが芋                                | 牛乳、鯖、ひじき<br>大豆、さつま揚げ、豚肉<br>豆腐、油揚げ、味噌 | 白滝、人参、椎茸、ごぼう<br>キャベツ、大根、生姜                       | 642        | 33.3   |
| 25                   | 金 | 中華麺          | ○  |                | しょうゆラーメン<br>春巻<br>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<br>チンゲン菜、メンマ<br>きゅうり、生姜、にんにく           | 711        | 26.1   |
| 28                   | 月 | ご飯           | ○  | ソース            | 鯖フライ<br>だけのこのおかか煮<br>沢煮椀                 | ご飯、油、砂糖                                     | 牛乳、アジフライ、鶏肉<br>高野豆腐、鯉節、豚肉<br>かまぼこ    | 筍、こんにゃく、人参<br>大根、ごぼう<br>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<br>パン | ○  |                | 鶏肉のガーリック焼き<br>フレンチサラダ<br>コーンチャウダー        | パン、砂糖、油<br>じゃが芋、小麦粉、バター                     | 牛乳、鶏肉<br>ベーコン、生クリーム                  | にんにく、キャベツ<br>きゅうり、人参<br>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 スタッフが

**き** 野菜や 果物を 切って

**ゆ** たっ 釜をの まぜ

**う** 勉強に んどうに

**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B<sub>2</sub> 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、健康に良い脂肪（EPA）を含んでいます。

