

4月分学校給食予定献立表

令和8年度

【給食目標】 給食のきまりを身につけよう

所沢市立牛沼小学校

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	
進捗お祝いこんだて								
10	金	さくらちらしずし	牛乳 さわらのさいきょうやき ほうれんそうのごまあえ とうふのすましじる	こめ、さとう、ごま、あぶら	とり肉、たまご、かまぼこ、牛乳、 ギンサワラさいきょうづけ、とうふ	540	29.2	
13	月	むぎごはん	牛乳 ぶたキムチどん かぶときゅうりのオイルづけ わかめスープ	こめ、むぎ、あぶら、さとう、 かたくりこ、ごま	牛乳、ぶた肉、わかめ、とうふ	507	24.4	
14	火	きなこあげパン	牛乳 ポトフ ツナサラダ	パン、あぶら、さとう、じゃがいも、 マヨネーズ	きなこ、牛乳、ウインナー、 ベーコン、ツナ	642	22.3	
15	水	ごはん	牛乳 サバのぶんかぼし なつとうあえ とんじる	こめ、さとう、じゃがいも、あぶら	牛乳、サバぶんかぼし、なつとう、 かつおぶし、ぶた肉、とうふ、 あぶらあげ、みそ	556	25.3	
16	木	ちゅうかめん	牛乳 タンメン はるまき きりぼしチャーシュー	ちゅうかめん、あぶら、はるまき、 ごま、さとう	牛乳、ぶた肉、やきぶた	560	22.6	
17	金	ごこくまいごはん	牛乳 ぶたにくのみそづけやき キャベツのおかかあえ かきたまじる	こめ、ごこくまい、さとう、 かたくりこ	牛乳、ぶた肉、みそ、あぶらあげ、 かつおぶし、たまご、とうふ	523	25.1	
1ねんせい きょうしゅくがはじまります								
20	月	コッペパン スライス	牛乳 ホットドッグ(ウインナー) グリーンサラダ コーンチャウダー	パン、さとう、あぶら、こむぎこ、 バター	牛乳、ウインナー、とり肉、ベーコン	563	22.7	
21	火	ごはん	牛乳 さけのあまからあげ にくじゃが ほうれんそうのおひたし	こめ、かたくりこ、あぶら、 さとう、じゃがいも	牛乳、サケ、ぶた肉	576	27.8	
22	水	スパゲティ ミートソース	牛乳 コールスローサラダ みかんゼリー	スパゲッティ、あぶら、バター、 さとう、ゼリー	ぶた肉、チーズ、牛乳	569	25.2	
23	木	たけのごはん	牛乳 とりにくのからあげ きゅうりとかぶのあまずあえ じゃがいもとわかめのみそじる	こめ、さとう、あぶら、かたくりこ、 じゃがいも	とり肉、あぶらあげ、牛乳、わかめ、 とうふ、みそ	563	27.8	
24	金	ツイストパン	牛乳 ハンバーグ フレンチサラダ ミネストローネ	パン、あぶら、パンこ、さとう、 じゃがいも、マカロニ	牛乳、ぶた肉、たまご、ベーコン	583	27.4	
27	月	むぎごはん	牛乳 ポークカレー てづくりふくじんづけ フルーツヨーグルトあえ	こめ、むぎ、じゃがいも、あぶら、 はちみつ、こむぎこ、バター、 さとう	牛乳、ぶた肉、ヨーグルト	640	23.2	
28	火	こどもパン スライス	コー ヒー ミルク しろみざかなのフライ アスパラとハムのマヨサラダ コンソメスープ	パン、こむぎこ、パンこ、あぶら、 さとう、マヨネーズ、じゃがいも	コーヒーミルク、ホキ、ハム、 ベーコン、とり肉	558	24.9	
30	木	チャーハン	牛乳 とり肉のレモンソースやき チョレギサラダ ワンタンスープ	こめ、むぎ、さとう、あぶら、 かたくりこ、ごま、ワンタンのかわ	やきぶた、牛乳、とり肉、のり	506	26.1	
						平均栄養量	563	25.3

※ 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。(牛沼小学校 04-2995-3151)
 ※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。

～献立表はこう見よう～



炭水化物・脂質を
含む食品

たんぱく質・カルシウムを
含む食品

ビタミン・ミネラルを
含む食品

飲み物

(牛乳・コーヒーミルク・お茶など)

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	金	さくらちらしずし	牛乳 さわらのさいきょうやき ほうれんそうのごまあえ とうふのすましじる	こめ、さとう、ごま、あぶら	とり肉、たまご、かまぼこ、牛乳、 ギンサワラさいきょうづけ、とうふ	540	29.2

汁物・果物・デザート

主菜

(肉・魚・卵料理など)

副菜

(野菜料理など)

主食

(ごはん・パン・めん)

献立表には、献立名や食材、栄養など、
たくさんの方が書いてあります。
毎日みてきてね!



基準となる4年生の
栄養価が書いてあります。