



4 月 分 学 校 給 食 献 立 表



【目標】食事の大切さを理解し、楽しい食事をしよう

令和5年度

所沢市立第1学校給食センター

日	曜日	献立名		(黄)主にエネルギーのもとになる食品	(赤)主に体を作るもとになる食品	(緑)主に体の調子を整えるもとになる食品	1人1日 kcal	たん白質 g
12	水	ご飯	牛乳	春巻き 春雨スープ 豚肉とキムチの炒め物	ご飯 春雨 片栗粉 春巻き 油	牛乳 鶏肉 豚肉 人参 玉ねぎ ほうれん草 しいたけ キムチ なら	739	22.5
13	木	子供パン スライス	牛乳	ハンバーグデミグラスソース コーンチャウダー ごぼうサラダ	パン 油 じゃが芋 砂糖 小麦粉 バター ドレッシング	牛乳 鶏肉 生クリーム ハンバーグ 人参 玉ねぎ とうもろこし トマト ごぼう	786	29.9
14	金	たけのこ ご飯	牛乳	イカの竜田揚げ 桜かまぼこのすまし汁 磯和え (学) お祝いいちごゼリー	たけのこご飯 片栗粉 油 砂糖 ゼリー	牛乳 鶏肉 豆腐 かまぼこ イカ のり 人参 玉ねぎ ほうれん草 しょうが キャベツ もやし 人参	700	30.5
17	月	スパゲティ	牛乳	ミートソース プレーンオムレツ ココロソテー	スパゲティ 砂糖 バター 油	牛乳 豚肉 チーズ オムレツ ウィナー 人参 玉ねぎ にんにく トマト 枝豆 とうもろこし	807	40.9
18	火	ご飯	お茶	野菜コロッケ・ソース 高野豆腐の旨煮 きゅうりとたくあんのカクヤ	ご飯 砂糖 片栗粉 油	豚肉 高野豆腐 野菜コロッケ 人参 玉ねぎ にんにく 人参 玉ねぎ たけのこ しいたけ しょうが きゅうり たくあん	675	23.6
19	水	ツイストパン	牛乳	手作りフライドチキン ミネストローネ イタリアンサラダ	パン マカロニ 砂糖 片栗粉 油	牛乳 ベーコン 鶏肉 人参 玉ねぎ セロリ ビーマン にんにく トマト しょうが キャベツ とうもろこし きゅうり	755	31.1
20	木	ご飯	牛乳	サケの塩焼き 豚汁 ひじきと大豆の炒め煮	ご飯 じゃが芋 油 砂糖	牛乳 豚肉 豆腐 みそ サケ 大豆 油揚げ ひじき 人参 大根 ごぼう ねぎ こんにゃく 白滝 しいたけ	680	31.2
21	金	黒パン	コーヒー ミルク	イカナゲット (2個) じゃが芋とベーコンの煮物 フレンチサラダ	パン じゃが芋 砂糖 油	コーヒーミルク ベーコン イカナゲット 人参 玉ねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり	720	23.0
24	月	わかめご飯	牛乳	サバの文化干し 沢煮椀 切干大根の炒め煮	わかめご飯 砂糖 油	牛乳 豚肉 かまぼこ サバ文化干し 油揚げ 人参 ごぼう しいたけ たけのこ 小松菜 切干大根 白滝	706	29.8
25	火	ライスボール パン	牛乳	照り焼きチキン ABCスープ キャロットサラダ	パン マカロニ 油 片栗粉 ごまドレッシング	牛乳 ベーコン 鶏肉 ハム 人参 玉ねぎ 人参 キャベツ にんにく しょうが ごぼう	702	31.5
26	水	中華麺	牛乳	醤油ラーメン 揚げぎょうざ (2個) きゅうりのオイル漬け	中華麺 砂糖 油 ぎょうざ	牛乳 豚肉 人参 もやし ねぎ チンゲンサイ メンマ きゅうり にんにく しょうが	664	26.5
27	木	ご飯	牛乳	アジフライ・ソース 玉ねぎのみそ汁 若竹煮	ご飯 油	牛乳 豆腐 みそ アジフライ わかめ 鶏肉 人参 玉ねぎ しょうが 玉ねぎ 小松菜 たけのこ	673	27.8
28	金	麦ご飯	牛乳	ポークカレー 焼きウィンナー コールスローサラダ	麦ご飯 じゃが芋 小麦粉 油 バター はちみつ 砂糖	牛乳 豚肉 ウィンナー 人参 玉ねぎ しょうが にんにく トマト りんご キャベツ とうもろこし	874	30.4
							729	29.1

- ☆ 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 (Tel.2949-3740) 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。
- ☆ (学) は学校配送になります。
- ☆ 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。

