



献立のお知らせ

〔 新宿小 高階小 高階南小
高階北小 高階西小 福原小 〕

日	曜	こんだて			主な分類		
		主食・牛乳	おかず		※使用している全ての食品を記載しているわけではありませんのでご了承ください。		
					おもにエネルギーのもとになる(黄)	おもに体をつくる(赤)	おもに体の調子を整える(緑)
					炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン
1	水	ごはん 牛乳	キムチスープ あげぼうぎょうぎ ひじきのオイスターソースいため	ごはん さとう あぶら こむぎこ	牛乳 とうふ ひじき ぶたにく とりにく	さやいんげん たまねぎ なら にんじん はくさい もやし キャベツ	
2	木	まるパン 牛乳	やさいのスープに ハンバーグ えだまめとコーンのソテー	パン マカロニ さとう あぶら	牛乳 ぶたにく とりにく フランクフルトソーセージ	キャベツ にんじん とうもろこし だいこん かぶ トマトピューレ たまねぎ にんにく えだまめ	
7	火	ごはん 牛乳	さつまじる いわしのにつけ くきわかめとキャベツのごまじょうゆいため まごわ やさしい	ごはん さつまいも ごま ごまあぶら あぶら	牛乳 あぶらあげ とりにく くきわかめ みそ いわし	キャベツ しょうが だいこん にんじん ながねぎ しめじ	
8	水	ごはん 牛乳	かきたまじる れんこんいりつくね(2) ごもくごはんのぐ かしわもち	ごはん でんぶん さとう こめこ	牛乳 あぶらあげ ハム たまご こうやどろふ とりにく あずき	たまねぎ にんじん ほうれんそう れんこん しいたけ ごぼう	
9	木	ツイストパン 牛乳	ベーコンとキャベツのペペロンチーノ チキンナゲット(2) ぶどうゼリーいりポンチ	パン スパゲティ あぶら オリーブオイル こむぎこ	牛乳 ベーコン とりにく	キャベツ たまねぎ あかピーマン にんにく きくらげ みかん もも パインアップル ぶどう	
10	金	ごはん 牛乳	すいとん さばのしおやき こんにやくのおかか	ごはん こむぎこ さとう あぶら	牛乳 かつおぶし ぶたにく さつまあげ とりにく さば	こまつな だいこん にんじん こんにやく さやいんげん	
13	月	ナン 牛乳	ホワイトシチュー ドライカレー かわちぼんかん	パン パンこ じゃがいも さとう あぶら ルウ	牛乳 ぶたにく	グリーンピース たまねぎ にんじん とうもろこし にんにく ピーマン トマトピューレ かわちぼんかん	
14	火	ごはん 牛乳	しょうゆ こめこめんとかぶのスープ こもちししゃもてんぷら(1・2年1 他2) ごぼうとぶたにくのいりに	ごはん こめこ さとう ごま あぶら こむぎこ	牛乳 ぶたにく とりにく こもちししゃも	たまねぎ にんじん みずな かぶ こんにやく ごぼう	
15	水	ソフトめん 牛乳	ドレッシング ミートソース ハッシュドポテト いるどりサラダ	ソフトめん さとう あぶら ルウ ドレッシング じゃがいも	牛乳 ぶたにく	キャベツ しょうが たまねぎ とうもろこし にんじん にんにく トマトピューレ	
16	木	ごはん 牛乳	マーボー豆腐 かにシューマイ(2) かりかりだいず	ごはん でんぶん さとう あぶら ごまあぶら こむぎこ	牛乳 ぶたにく とうふ かに たらすりみ だいず	しょうが たけのこ にんじん にんにく ながねぎ たまねぎ	
17	金	ごはん 牛乳	はいが ふりかけ だいこんのみそじる ぶたにくのしょうがやき ミニトマト(2)	ごはん でんぶん さとう あぶら	牛乳 あぶらあげ ぶたにく みそ	こまつな しょうが だいこん たまねぎ トマト ながねぎ	
20	月	ごはん 牛乳	ソース さんかいじる あじフライ こんにやくのピリからいため	ごはん さとう あぶら パンこ	牛乳 わかめ かまぼこ ぶたにく とりにく あじ	こんにやく しょうが だいこん にんじん ながねぎ ピーマン ほうれんそう	
21	火	コッペパン 牛乳	ケチャップ ドレッシング マカロニのカレーに ウインナーソーセージ(2) ごぼうサラダ	パン マカロニ じゃがいも ルウ あぶら ドレッシング ごま	牛乳 ぶたにく ウインナーソーセージ	しょうが たまねぎ にんじん とうもろこし にんにく ごぼう ケチャップ	
22	水	わかめごはん 牛乳	せんべいじる にくやさしいため かわちぼんかん	ごはん なんぶせんべい でんぶん さとう あぶら	牛乳 わかめ ぶたにく とりにく みそ	キャベツ しょうが だいこん しめじ たまねぎ にんじん ながねぎ ごぼう ほうれんそう かわちぼんかん	
23	木	ごはん 牛乳	ソース もずくのみそじる メンチカツ はるさめサラダ	ごはん はるさめ さとう あぶら パンこ	牛乳 とうふ あぶらあげ もずく ハム みそ ぶたにく	きゅうり だいこん にんじん むらさきたまねぎ ながねぎ たまねぎ	
24	金	ごはん 牛乳	にくじゃが すまきたまご ごしきふりかけ	ごはん じゃがいも さとう あぶら	牛乳 だいず ひじき ちりめんじゃこ かつおぶし ぶたにく たまご	たまねぎ にんじん しらたき さやいんげん うめぼし	
27	月	フラワーロール パン 牛乳	チンゲンサイのスープ とりのからあげ ポテトのソテー	パン じゃがいも でんぶん あぶら	牛乳 ぶたにく とりにく	しょうが たまねぎ チンゲンサイ とうもろこし にんじん もやし	
28	火	ごはん 牛乳	ぶたにくとあつあげのちゅうかに シーフードステーキ もやしのカレーいため	ごはん じゃがいも でんぶん さとう ごまあぶら	牛乳 あつあげ ぶたにく たらすりみ いか えび	こんにやく にんじん にんにく ながねぎ ピーマン もやし	
29	水	うどん 牛乳	ドレッシング きつねうどん たこがたたこやき きりぼしだいこんとツナのごまサラダ	うどん さとう こむぎこ あぶら ドレッシング ごま	牛乳 あぶらあげ たこ まぐろ	にんじん ながねぎ きゅうり きりぼしだいこん ほうれんそう	
30	木	むぎごはん 牛乳	ドレッシング ハヤシライス ホットチキンサラダ アセロラゼリー	ごはん むぎ じゃがいも ごま あぶら ルウ ドレッシング	牛乳 ぶたにく とりにく	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん アセロラ ケチャップ	
31	金	ごはん 牛乳	ソース ごもくやさいのからに かぼちゃコロケ ミニトマト(2)	ごはん さとう あぶら パンこ	牛乳 ぶたにく	にんじん だいこん れんこん ピーマン ごぼう こんにやく かぼちゃ トマト	

平均栄養量

1・2年生	エネルギー 558 kcal たんぱく質 22.6 g	3・4年生	エネルギー 638 kcal たんぱく質 24.7 g	5・6年生	エネルギー 716 kcal たんぱく質 26.8 g
-------	--------------------------------	-------	--------------------------------	-------	--------------------------------

都合により献立を変更することがあります。

主な分類欄は、食育用として使用している主な食品を記載しています。詳しい内容が必要な方は、給食センターにお問い合わせください。

献立作成時のねらい～バランスよく食べよう～

カルシウムや鉄分など、不足しがちな栄養素を多く摂取できる献立を取り入れました。



7日は「まごわやさしい」を取り入れた献立です。

ま(豆類) ご(ごま) わ(わかめなどの海藻類) や(野菜) さ(魚) し(しいたけなどのきのこ類) い(芋類)

くわしくは給食ニュースでお知らせします。

川越産農産物(予定)

チンゲン菜、かぶ、大根
キャベツ、きゅうり、水菜

学校給食に我が家の人気献立を！

ご家庭の人気献立やアイデア料理を募集します。ふるってご応募ください。



応募先 学校給食課 TEL 223-6035 FAX 223-0935
メールアドレス gakokyushoku★city.kawagoe.lg.jp
募集期間 令和6年5月1日(水)～31日(金)

