



# 献立のお知らせ

川越第一小 仙波小 大塚小 月越小 牛子小  
寺尾小 大東東小 霞ヶ関東小 上戸小 山田小

日	曜	こ ん だ て			主 な 分 類					
		主食・牛乳	お か ず		炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン			
				※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)			
1	水	ごはん 牛乳	はいが ふりかけ	だいごのみそしる 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 だいご たまねぎ トマト ながねぎ			
2	木	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 こうやどうふ 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			
7	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			
8	水	ごはん 牛乳	ソース	さんかいじる あじフライ こんにゃ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	こんにゃく しょうが だいご にんじん ながねぎ ピーマン ほうれんそう			
9	木	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 きやいんげん うめぼし			
10	金	ごはん 牛乳	ソース	もずくのみそしる 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 だいご にんじん むらさきたまねぎ ながねぎ たまねぎ			
13	月	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			
14	火	ごはん 牛乳		マーボーどうふ 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			
15	水	ごはん 牛乳	ソース	ごもくやさいのからに かぼちゃコロッケ 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 だいご れんこん ピーマン ごぼう こんにゃく かぼちゃ トマト			
16	木	ごはん 牛乳		きつまじる 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	ごはん きつまいも 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 だいご にんじん ながねぎ しめじ			
17	金	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			
20	月	ごはん 牛乳	しょうゆ	こめこめんとかぶのスープ こもちしやもてんぷら(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 こもちしやも	たまねぎ にんじん みずな かぶ こんにゃく ごぼう			
21	火	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 いろどりサラダ	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			
22	水	ごはん 牛乳		すいとん さばのしおやき こんにゃくのおかか	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 だいご にんじん こんにゃく きやいんげん			
23	木	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			
24	金	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	きやいんげん たまねぎ いら にんじん はくさい もやし キャベツ			
27	月	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 だいごん かぶ トマトピューレ たまねぎ にんにく えだまめ			
28	火	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			
29	水	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	こんにゃく にんじん にんにく ながねぎ ピーマン もやし			
30	木	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 だいごん 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			
31	金	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 きりぼしだいご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 きりぼしだいごん ほうれんそう			
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。



16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)

