



# 献立のお知らせ

川越小 中央小 武蔵野小 泉小 今成小  
芳野小 古谷小 南古谷小 大東西小 広谷小

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		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	
2	木	ごはん 牛乳	はいが ふりかけ	だいごんのみそじる 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 だいごん たまねぎ トマト ながねぎ	
7	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 こんにやく ごぼう	
8	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	
9	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 だいごん にんじん むらさきたまねぎ ながねぎ たまねぎ	
10	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 だいたひじき 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	
13	月	ごはん 牛乳		すいとん さばのおやき 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 だいごん にんじん こんにやく さやいんげん	
14	火	ナン 牛乳		ホワイトシチュー ドライカレー かわちばんかん	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 かわちばんかん	
15	水	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	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 だいごん にんじん ながねぎ しめじ	
16	木	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 だいごん れんこん ピーマン ごぼう こんにやく かぼちゃ トマト	
17	金	ごはん 牛乳		マーボーどうふ かにシューマイ(2) かりかりだいた	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 だいた	しょうが たけのこ にんじん にんにく ながねぎ たまねぎ	
20	月	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	
21	火	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 だいごん にんじん ながねぎ ピーマン ほうれんそう	
22	水	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) ぶどうゼリーいりボンチ	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	
23	木	わかめごはん 牛乳		せんべいじる にくやさしいため かわちばんかん	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 かわちばんかん	
24	金	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	
27	月	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 いら にんじん はくさい もやし キャベツ	
28	火	うどん 牛乳	ドレッシング	きつねうどん たごがたたこやき 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	
29	水	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	
30	木	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	
31	金	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	
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。



15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)

