



献立のお知らせ



〔 霞ヶ関小 霞ヶ関南小 霞ヶ関北小 〕
〔 霞ヶ関西小 川越西小 名細小 〕

日 曜	こ ん だ て		主 な 分 類		
			※使用している全ての食品を記載しているわけではございませんのでご了承ください。		
主食・牛乳		お か ず	炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	おもに体の調子を整える(緑)
1 木	こどもパン 牛乳	ケチャップ レタスのスープ オムレツ ごぼうとツナのサラダパンのぐ	パン あぶら ドレッシング ごま	牛乳 とりにく ぶたにく たまご まぐろ	にんじん たまねぎ レタス しょうが ごぼう とうもろこし きゅうり ケチャップ
2 金	ごはん 牛乳	にくじゃが いわしのにつけ ミニトマト(2)	ごはん あぶら じゃがいも さとう	牛乳 ぶたにく いわし	たまねぎ にんじん しらたき トマト
7 水	コッペパン 牛乳	ケチャップ せんぎりスープ フランクフルトソーセージ ホットマカロニサラダ	パン あぶら ドレッシング マカロニ	牛乳 ぶたにく まぐろ フランクフルトソーセージ	たまねぎ にんじん もやし キャベツ さやいんげん きゅうり ケチャップ
8 木	ごはん 牛乳	すいとん とりのからあげ こんぶのいために	ごはん こむぎこ でんぷん あぶら さとう	牛乳 ぶたにく とりにく こんぶ あぶらあげ	にんじん だいこん こまつな
9 金	ごはん 牛乳	こめこめんとみずなのスープ つくね(2) こんにゃくのピリからいため	ごはん あぶら こめこ パンこ さとう でんぷん	牛乳 とりにく かまぼこ ぶたにく	にんじん もやし みずな しょうが たまねぎ こんにゃく ピーマン
12 月	ごはん 牛乳	ソース かきたまじる こもちししゃもフライ(1・2年1 他2) ひじきごはんのぐ	ごはん でんぷん パンこ あぶら さとう	牛乳 ぶたにく たまご こもちししゃも とりにく ひじき あぶらあげ	にんじん たまねぎ ほうれんそう こんにゃく
13 火	まるパン 牛乳	ドレッシング ようふうワンタンスープ ハンバーグ ホットキャベツ	パン あぶら こむぎこ さとう ごま ドレッシング	牛乳 とりにく えび ぶたにく	にんじん たまねぎ マッシュルーム さやいんげん トマトピューレ キャベツ
14 水	ごはん 牛乳	もずくのみそしる さきかまぼこ(1・2年1 他2) ぶたにくとだいたいのあまからに	ごはん あぶら さとう	牛乳 とうふ あぶらあげ もずく みそ かまぼこ ぶたにく だいた	にんじん だいこん ながねぎ
15 木	ごはん 牛乳	ドレッシング カレーライス ゆでやさしいサラダ ヨーグルト	ごはん あぶら じゃがいも ルウ ドレッシング	牛乳 ぶたにく ヨーグルト	たまねぎ にんじん ケチャップ もやし とうもろこし キャベツ
16 金	うどん 牛乳	きつねうどん にくまん きりぼしだいこんのいためもの	うどん さとう こむぎこ あぶら	牛乳 あぶらあげ ぶたにく ハム	にんじん ながねぎ ほうれんそう にんにく きりぼしだいこん こまつな
19 月	ごはん 牛乳	ソース ぶたじる かぼちゃコロッケ みずなのごまあえ	ごはん あぶら じゃがいも パンこ ごまあぶら さとう ごま	牛乳 ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ とりにく かんてん	にんじん ごぼう だいこん ながねぎ かぼちゃ もやし みずな こんにゃく
20 火	ごはん 牛乳	ぶたにくとあつあげのちゅうかに えびシューマイ(2) もやしのカレーいため	ごはん ごまあぶら じゃがいも さとう でんぷん こむぎこ	牛乳 ぶたにく あつあげ えび たらすりみ	にんにく にんじん こんにゃく ピーマン ながねぎ たまねぎ もやし
21 水	ごはん 牛乳	ソース とうふとえのきのみそしる あじフライ ミニトマト(2)	ごはん パンこ あぶら	牛乳 とうふ あぶらあげ みそ あじ	にんじん だいこん えのきたけ ながねぎ トマト
22 木	食パン 牛乳	ホワイトシチュー スラッピージョー かわちぼんかん	パン あぶら じゃがいも ルウ パンこ	牛乳 ぶたにく	たまねぎ にんじん とうもろこし トマトピューレ ケチャップ かわちぼんかん
23 金	ごはん 牛乳	トックスープ あげぎょうぎ(2) はるさめのいためもの	ごはん ごまあぶら こめこ こむぎこ あぶら はるさめ さとう	牛乳 とりにく ぶたにく ハム	しょうが にんじん チンゲンサイ ながねぎ キャベツ きゅうり
26 月	こくとうイギリス 食パン 牛乳	ベーコンとキャベツのパペロンチーノ チキンナゲット(2) ぶどうゼリーいりポンチ	パン くらざとう オリーブオイル スパゲティ こむぎこ あぶら	牛乳 ベーコン とりにく	にんにく たまねぎ キャベツ あかピーマン きくらげ もも パインアップル ぶどう
27 火	ごはん 牛乳	なめこじる さばのしおやき キャベツのおかかいため	ごはん さとう	牛乳 とうふ みそ さば かつおぶし	にんじん だいこん なめこ ながねぎ キャベツ
28 水	わかめごはん 牛乳	みそキムチスープ おさかなハンバーグ かりかりだいた	ごはん あぶら さとう	牛乳 わかめ ぶたにく とうふ みそ かんばち だいた	たまねぎ にんじん はくさい いら
29 木	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 あぶら さとう でんぷん	牛乳 とりにく ぶたにく みそ	にんじん ごぼう だいこん しめじ ながねぎ しょうが かわちぼんかん ほうれんそう たまねぎ キャベツ
30 金	ソフトめん 牛乳	ミートソース ハッシュドポテト コールスローサラダ	ソフトめん あぶら さとう ルウ じゃがいも	牛乳 ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマトピューレ キャベツ レモン

【緊急募集】会計年度任用職員(調理員・給食手伝員)を募集中です。詳しくは、学校給食課(☎223-6035)までお問い合わせいたします。

平均栄養量

1・2年生	エネルギー 539 kcal たんぱく質 22.0 g	3・4年生	エネルギー 618 kcal たんぱく質 24.2 g	5・6年生	エネルギー 693 kcal たんぱく質 26.2 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。

牛乳 **ヨーグルト** **木綿豆腐**

小松菜 **ししゃも** **ひじき**

カルシウムが
多い食品
大集合!



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
 ※メールアドレスは★を@に置き換えて送信してください
 募集期間 令和7年5月1日(木)～30日(金)



川越産農産物(予定)

キャベツ・チンゲン菜
きゅうり・水菜・大根

