



# 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		
		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)
					炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン
1	金	ごはん 牛乳		ごもくぶたじる やさいよせ ひじきとだいずのいために	ごはん でんぶん さとう あぶら	牛乳 だいず あつあげ あぶらあげ ひじき ぶたにく とりにく みそ たらすりみ	こんにゃく ごぼう だいこん にんじん ながねぎ とうもろこし たまねぎ
7	木	まるパン 牛乳	ソース	せんぎりスープ とうにゅうコロケ ホットマカロニサラダ	パン マカロニ あぶら ドレッシング パンこ	牛乳 まぐろ ぶたにく とうにゅう	キャベツ たまねぎ にんじん もやし
8	金	ごはん 牛乳		ハヤシライス キャベツとウインナーのソテー バナナヨーグルト	ごはん じゃがいも あぶら ルウ	牛乳 ぶたにく ウインナーソーセージ ヨーグルト	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン ケチャップ
11	月	ごはん 牛乳	ソース	すましじる ぶりメンチ こんぶのいために	ごはん さとう あぶら パンこ	牛乳 とうふ あぶらあげ こんぶ はんぺん ぶたにく とりにく ぶり	みずな だいこん にんじん キャベツ
12	火	ごはん 牛乳		すいとん わふうハンバーグ もやしのカレーいため	ごはん こむぎこ でんぶん さとう	牛乳 ぶたにく とりにく	こまつな だいこん にんじん もやし たまねぎ
13	水	くろパン 牛乳		マカロニのクリームに チキンナゲット(2) コールスローサラダ	パン くるぎとう マカロニ じゃがいも さとう あぶら ルウ こむぎこ	牛乳 ぶたにく とりにく	キャベツ たまねぎ にんじん レモン
14	木	ごはん 牛乳		にくだんごのみそじたて すまきたまご てづくりおかかふりかけ	ごはん さとう	牛乳 ちりめんじゃこ かつおぶし とりにく ぶたにく みそ のり たまご	こんにゃく ごぼう だいこん にんじん ながねぎ
15	金	うどん 牛乳		きつねうどん かぼちゃのてんぷら わかめいため	うどん さとう ごまあぶら あぶら こむぎこ	牛乳 あぶらあげ わかめ ぶたにく	しょうが にんじん ながねぎ ほうれんそう しいたけ かぼちゃ
18	月	ごはん 牛乳		にらたまスープ あげぎょうぎ(2) はるさめのいためもの	ごはん でんぶん はるさめ さとう あぶら こむぎこ	牛乳 ハム とりにく たまご ぶたにく	きゅうり たまねぎ にら にんじん しいたけ キャベツ
19	火	食パン 牛乳		ポークビーンズ ごぼうとツナのサラダパンのぐ かわちばんかん	パン じゃがいも ごま あぶら ドレッシング	牛乳 だいず まぐろ ぶたにく	きゅうり たまねぎ にんじん とうもろこし かわちばんかん トマトピューレ ケチャップ ごぼう
20	水	ごはん 牛乳		なめこじる つくね(2) こんにゃくきんぴら	ごはん でんぶん さとう あぶら パンこ	牛乳 とうふ みそ とりにく	こんにゃく ごぼう だいこん にんじん ながねぎ なめこ たまねぎ
21	木	ごはん 牛乳		あつあげのみそいため かにシューマイ(2) きりぼしだいこんのいためもの	ごはん でんぶん さとう あぶら こむぎこ	牛乳 あつあげ ぶたにく ベーコン みそ かに たらすりみ	こんにゃく こまつな しょうが きりぼしだいこん にんじん にんにく たまねぎ ながねぎ
22	金	ソフトめん 牛乳	ドレッシング	カレーミートソース 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 ごま 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 ケチャップ
25	月	ごはん 牛乳	ソース	じゃがいものそばろに さきみカツ こうやどうふのごまあえ	ごはん じゃがいも さとう ごま ごまあぶら あぶら パンこ	牛乳 こうやどうふ ちくわ ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん ほうれんそう もやし
26	火	ごはん 牛乳	こんぶふりかけ	ワントンスープ ぶたにくのマヨネーズふうみやき ミニトマト(2)	ごはん こむぎこ さとう あぶら ドレッシング	牛乳 ぶたにく とりにく	たまねぎ チンゲンサイ トマト にんじん もやし
27	水	ごはん 牛乳		だいこんのみそじる いわしにつけ にんじんそんちょうサラダ	ごはん さとう あぶら	牛乳 あぶらあげ まぐろ みそ いわし	こまつな だいこん とうもろこし にんじん ながねぎ レモン
28	木	コッペパン 牛乳	ケチャップ	かわごえやきそば ウインナーソーセージ(2) いちごゼリーいりポンチ	パン ちゅうかめん あぶら	牛乳 ちくわ ぶたにく ウインナーソーセージ	キャベツ たまねぎ にんじん バインアップル もも いちご ケチャップ
29	金	わかめごはん 牛乳		にくどうふ さきかまぼこ(1・2年1 他2) かわちばんかん	ごはん でんぶん さとう あぶら	牛乳 わかめ とうふ かまぼこ ぶたにく	しらたき たまねぎ にんじん ながねぎ かわちばんかん
平均栄養量		1・2年生	エネルギー 547 kcal たんぱく質 22.1 g	3・4年生	エネルギー 623 kcal たんぱく質 24.1 g	5・6年生	エネルギー 693 kcal たんぱく質 25.9 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、食食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

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



## 学校給食に我が家の人気献立を!

お待ちしております!

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8年5月1日(金)～29日(金)

## 成長期に大切な栄養

成長期は、将来に向けて身体をつくる時期なので、栄養バランスのとれた食事がとても大切です。「たんぱく質」は筋肉や骨をつくり、「鉄」は血液の成分生成に関わり、「カルシウム」は骨の成長を助ける役割などがあります。

給食では、これらの栄養素がバランスよく摂れるように工夫されています。

毎日の食事が、これからの健康な体づくりに大きな影響を与えます。給食をしっかり食べて、元気に過ごしましょう!

