



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		※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	金	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		
7	木	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 バニラヨーグルト	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		
8	金	ごはん 牛乳		すいどん 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		
11	月	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		
12	火	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 パインアップル もも いちご ケチャップ		
13	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		
14	木	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 くるごとう 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		
15	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		
18	月	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		
19	火	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		
20	水	ごはん 牛乳		だいこんのみそしる いわしのにつけ にんじんそんちようサラダ	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		
21	木	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		
22	金	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		
25	月	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		
26	火	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		
27	水	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		
28	木	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		
29	金	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		
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



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！

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)

