



献立のお知らせ



日	曜	こ ん だ て			主 な 分 類		
		主食・牛乳	お か ず		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		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 ジャがいも 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
7	木	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
8	金	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 ジャがいも 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
11	月	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
12	火	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
13	水	ごはん 牛乳	こんぶふりかけ	ワンタンスープ 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
14	木	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 でんぷん 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
15	金	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 ジャがいも 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
18	月	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 でんぷん 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
19	火	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 でんぷん 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
20	水	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
21	木	ごはん 牛乳		にくだんごのみそじため 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
22	金	ごはん 牛乳	ソース	ジャがいものそばろに さきみカツ こうやどうふのごまあえ	ごはん ジャがいも 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
25	月	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 でんぷん 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
26	火	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
27	水	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 でんぷん 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
28	木	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 でんぷん 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
29	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 ジャがいも	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
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。給食をしっかりと食べて、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)

