



令和7年 4月 小学校給食献立予定表

蕨市立学校給食センター

| 日              | こんだてめい                               | ぎ<br>ゆう<br>に<br>ゆう | からだをつくる<br>もとになるしょくひん   | からだのちょうしを<br>ととのえる<br>もとになるしょくひん | エネルギーの<br>もとになるしょくひん | その他                                        | エネルギー<br>蛋白質<br>脂質<br>食塩相当量 |
|----------------|--------------------------------------|--------------------|-------------------------|----------------------------------|----------------------|--------------------------------------------|-----------------------------|
| 10<br>木        | バターロール                               | ○                  |                         |                                  | パン(乳入り)              |                                            | 553 kcal                    |
|                | しろみじかなのこめパンこフライ                      |                    | タラ                      | あぶら,こめこパンこ                       | しお,こしょう              | 22.3 g                                     |                             |
|                | コーンサラダ                               |                    |                         | とうもろこし,きゅうり,キャベツ,にんじん            | あぶら,さとう              | す,しょうゆ                                     | 23.6 g                      |
|                | トマトスープ                               |                    | ベーコン,ぶたにく               | にんじん,たまねぎ,ながねぎ,トマト               | じゃがいも                | しお,こしょう,コンソメ                               | 2.5 g                       |
| 11<br>金        | ごはん                                  | ○                  |                         |                                  | こめ                   |                                            | 619 kcal                    |
|                | しゅうまい(2こ)                            |                    | ぶたにく                    | たまねぎ                             | パンこ,でんぷん,こむぎこ        | しお                                         | 26.1 g                      |
|                | かおりづけ                                |                    |                         | キャベツ,きゅうり                        |                      | しお,レモンかじゅう                                 | 20.2 g                      |
|                | みそマーボーどうふ                            |                    | ぶたにく,とうふ                | しょうが,にんにく,にんじん,たまねぎ,ながねぎ         | あぶら,さとう,でんぷん,ごまあぶら   | みそ,酒,しょうゆ,しお,トウバンジャン                       | 1.9 g                       |
| 14<br>月        | ごはん                                  | ○                  |                         |                                  | こめ                   |                                            | 637 kcal                    |
|                | わふういりどうふづつみ                          |                    | とりにく,とうふ                | たまねぎ,にんじん,えだまめ                   | さとう                  | しょうゆ,みりん,酒,しお                              | 27.0 g                      |
|                | リャンパンサンスー                            |                    |                         | にんじん,きゅうり                        | はるさめ                 | す                                          | 20.7 g                      |
|                | たべるスープ                               |                    | ぶたにく,とうふ                | もやし,たまねぎ,にんじん,こまつな,しょうが,にんにく     | あぶら,ごまあぶら            | トウバンジャン,みそ,酒,みりん,しょうゆ,しお                   | 2.4 g                       |
|                | ★ 1年生きゅうしょくかいし ★ (1年生のみ こんだてがかわります。) |                    |                         |                                  |                      |                                            |                             |
|                | クロワッサン                               | ○                  |                         |                                  | パン(乳入り)              |                                            |                             |
| バナナ            |                                      |                    | バナナ                     |                                  |                      |                                            |                             |
| 15<br>火        | ツイストパン                               | ○                  |                         |                                  | パン(乳なし)              |                                            | 584 kcal                    |
|                | とりむねにくのケチャップに                        |                    | とりにく                    | トマト                              |                      | しお                                         | 29.0 g                      |
|                | ブロッコリーのサラダ                           |                    |                         | ブロッコリー,とうもろこし,パプリカ               |                      | す                                          | 19.4 g                      |
|                | ニョッキのとうにゅうスープ                        |                    | とりにく,とうにゅう,だっしふんにゅう     | にんじん,たまねぎ,エリンギ                   | じゃがいも,あぶら,こむぎこ       | コンソメ,しお,こしょう                               | 3.0 g                       |
| 16<br>水<br>(A) | たけのごはん                               | ○                  | とりにく,あぶらあげ              | たけのこ,しいたけ,にんじん                   | こめ,むぎ,あぶら,さとう        | 酒,うすくちしょうゆ,しお                              | 632 kcal                    |
|                | かつおいりメンチカツ                           |                    | かつお                     | たまねぎ,しょうが                        | あぶら,パンこ,こむぎこ         | しょうゆ,しお                                    | 22.9 g                      |
|                | コールスローサラダ                            |                    |                         | キャベツ,にんじん                        | あぶら,さとう              | す,しお,こしょう                                  | 22.9 g                      |
|                |                                      |                    |                         |                                  |                      |                                            | 2.2 g                       |
| 16<br>水<br>(B) | ごはん                                  | ○                  |                         |                                  | こめ                   |                                            | 646 kcal                    |
|                | かつお入りメンチカツ                           |                    | かつお                     | たまねぎ,しょうが                        | あぶら,パンこ,こむぎこ         | しょうゆ,しお                                    | 24.0 g                      |
|                | コールスローサラダ                            |                    |                         | キャベツ,にんじん                        | あぶら,さとう              | す,しお,こしょう                                  | 20.5 g                      |
|                | にくじゃが                                |                    | ぶたにく                    | たまねぎ,にんじん                        | じゃがいも,あぶら,さとう        | しょうゆ,みりん,酒                                 | 2.0 g                       |
| 17<br>木        | くろパン                                 | ○                  |                         |                                  | パン(乳なし)              |                                            | 589 kcal                    |
|                | ささみフライ                               |                    | とりにく                    |                                  | あぶら,パンこ,こむぎこ         | しお                                         | 26.3 g                      |
|                | さんしょくサラダ                             |                    |                         | キャベツ,とうもろこし,にんじん                 | あぶら,さとう              | す,しお,こしょう                                  | 21.2 g                      |
|                | ミネストラスープ                             |                    | ぶたにく,ベーコン               | セロリー,たまねぎ,にんじん,ながねぎ,トマト          | じゃがいも,マカロニ           | しお,こしょう,コンソメ                               | 2.8 g                       |
| 18<br>金        | ごはん                                  | ○                  |                         |                                  | こめ                   |                                            | 649 kcal                    |
|                | チキンカレー(アレルギーフリー)                     |                    | とりにく                    | にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,トマト          | じゃがいも,あぶら            | ソース,カレーこ,しお,しょうゆ,ケチャップ,コンソメ,カレー粉(アレルギーフリー) | 21.4 g                      |
|                | オムレツ                                 |                    | たまご                     |                                  |                      |                                            | 23.6 g                      |
|                | だいコーンサラダ                             |                    |                         | だいこん,とうもろこし,きゅうり                 | あぶら,さとう              | す,しお,こしょう                                  | 3.0 g                       |
| 21<br>月        | フラワーロールパン                            | ○                  |                         |                                  | パン(乳なし)              |                                            | 671 kcal                    |
|                | やさいコロツケ                              |                    |                         | にんじん,たまねぎ,とうもろこし                 | じゃがいも,あぶら,こむぎこ,パンこ   | ソース                                        | 23.2 g                      |
|                | えだまめサラダ                              |                    |                         | えだまめ,キャベツ,にんじん                   | あぶら,さとう              | す,しお,こしょう                                  | 25.8 g                      |
|                | はるのクリームに                             |                    | とりにく,ベーコン,スキムミルク,ぎゅうにゅう | にんじん,たまねぎ,キャベツ,アスパラガス            | じゃがいも,あぶら,こむぎこ       | コンソメ,しお                                    | 2.8 g                       |
| 22<br>火<br>(A) | ごはん                                  | ○                  |                         |                                  | こめ                   |                                            | 623 kcal                    |
|                | さばのみそに                               |                    | さば                      |                                  | さとう,でんぷん             | みそ                                         | 26.3 g                      |
|                | もやしとあおなのおひたし                         |                    |                         | もやし,ほうれんそう                       |                      | しょうゆ,みりん                                   | 18.2 g                      |
|                | にくじゃが                                |                    | ぶたにく                    | たまねぎ,にんじん                        | じゃがいも,あぶら,さとう        | しょうゆ,みりん,酒                                 | 2.3 g                       |
| 22<br>火<br>(B) | たけのごはん                               | ○                  | とりにく,あぶらあげ              | たけのこ,しいたけ,にんじん                   | こめ,むぎ,あぶら,さとう        | 酒,うすくちしょうゆ,しお                              | 609 kcal                    |
|                | さばのみそに                               |                    | さば                      |                                  | さとう,でんぷん             | みそ                                         | 25.2 g                      |
|                | もやしとあおなのおひたし                         |                    |                         | もやし,ほうれんそう                       |                      | しょうゆ,みりん                                   | 20.6 g                      |
|                |                                      |                    |                         |                                  |                      |                                            | 2.6 g                       |

| 日                                                                                                                                                                                       | こんだてめい         | きょうにゆう | からだをつくる<br>もとになるしょくひん | からだのしょうしを<br>ととのえる<br>もとになるしょくひん   | エネルギーの<br>もとになるしょくひん | その他                    | エネルギー<br>蛋白質<br>脂質<br>食塩相当量           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------|-----------------------|------------------------------------|----------------------|------------------------|---------------------------------------|
| 23<br>水                                                                                                                                                                                 | はちみつパン         | ○      |                       |                                    | パン(乳なし)              |                        | 550 kcal                              |
|                                                                                                                                                                                         | ミートボール(2こ)     |        | とりにく                  | たまねぎ                               | パンこ,さとう,あぶら          | ソース,しょうゆ,ケチャッ<br>プ     | 23.5 g                                |
|                                                                                                                                                                                         | マカロニサラダ(マヨネーズ) |        |                       | キャベツ,きゅうり,にんじん                     | マカロニ,マヨネーズ(卵入り)      | しお                     | 21.4 g                                |
|                                                                                                                                                                                         | やさいスープ         |        | ぶたにく,ベーコン             | たまねぎ,にんじん,もやし                      | じゃがいも                | しお,こしょう,コンソメ,<br>しょうゆ  | 2.5 g                                 |
| 24<br>木                                                                                                                                                                                 | ごはん            | ○      |                       |                                    | こめ                   |                        | 557 kcal                              |
|                                                                                                                                                                                         | ぶたこまのしょうがやき    |        | ぶたにく                  | しょうが,たまねぎ                          | あぶら                  | しょうゆ,酒,みりん,しお,<br>こしょう | 24.0 g                                |
|                                                                                                                                                                                         | みそ汁            |        | あぶらあげ                 | だいこん,こまつな,ながねぎ                     |                      | みそ                     | 16.1 g                                |
|                                                                                                                                                                                         | オレンジ(2こ)       |        |                       | オレンジ                               |                      |                        | 2.3 g                                 |
| 25<br>金                                                                                                                                                                                 | ごはん            | ○      |                       |                                    | こめ                   |                        | 560 kcal                              |
|                                                                                                                                                                                         | とりにくのしょうゆこうじやき |        | とりにく                  |                                    |                      | しょうゆこうじ                | 24.4 g                                |
|                                                                                                                                                                                         | うましおキャベツ       |        | しおこんぶ                 | キャベツ,きゅうり                          | ごまあぶら                | しょうゆ                   | 18.6 g                                |
|                                                                                                                                                                                         | さわにわん          |        | ぶたにく                  | たけのこ,にんじん,ごぼう,しいたけ,だい<br>こん,ほうれんそう |                      | しお,しょうゆ,こしょう           | 2.3 g                                 |
| 28<br>月                                                                                                                                                                                 | こどもパン          | ○      |                       |                                    | パン(乳なし)              |                        | 564 kcal                              |
|                                                                                                                                                                                         | ハンバーグバーベキューソース |        | とりにく,ぶたにく             | たまねぎ,にんにく                          | あぶら,さとう              | けチャッ,ソース,ワイン,しょ<br>うゆ  | 24.1 g                                |
|                                                                                                                                                                                         | もやしのサラダ        |        |                       | もやし,にんじん,きゅうり                      | あぶら,さとう              | す,しお,こしょう              | 22.5 g                                |
|                                                                                                                                                                                         | ABCスープ         |        | ベーコン,ぶたにく             | にんじん,たまねぎ,トマト                      | じゃがいも,マカロニ           | しお,こしょう,コンソメ           | 3.1 g                                 |
| 29<br>火                                                                                                                                                                                 | 昭和の日           |        |                       |                                    |                      |                        |                                       |
| 30<br>水                                                                                                                                                                                 | ごはん            | ○      |                       |                                    | こめ                   |                        | 609 kcal                              |
|                                                                                                                                                                                         | さばのしおやき        |        | さば                    |                                    |                      | しお                     | 27.8 g                                |
|                                                                                                                                                                                         | ゆかりあえ          |        |                       | キャベツ,きゅうり                          |                      | しお,ゆかり                 | 20.9 g                                |
|                                                                                                                                                                                         | とんじる           |        | ぶたにく,とうふ,あぶらあげ        | にんじん,ごぼう,ながねぎ                      | じゃがいも                | みそ                     | 2.4 g                                 |
| ★材料の入荷等の都合により、献立や食材を変更することがあります。<br>★献立表には、使用するすべての食材を記載しているわけではありません。<br>★給食センターで調理する混ぜご飯などは、炊飯能力の都合により、A校とB校で日にちを分けております。<br>≪ A校・B校区分 ≫      A校・・・塚越小・南小・北小      B校・・・東小・中央東小・中央小・西小 |                |        |                       |                                    |                      | へいきんえいようか              | 600 kcal<br>24.9 g<br>21.1 g<br>2.5 g |

給食の前に、必ず手をきれいに洗いましょう。

1

て  
手をぬらし、  
せっけんを  
つけて泡立てる。

2

て  
手のひら・手の甲・指先・指の間・  
てくび  
手首をこするように洗う。

3

あわ よご  
泡と汚れを  
しっかりと  
あら なが  
洗い流す。

4

せいけつ  
清潔なハンカチ  
すいぶん  
やタオルで水分  
をふく。

給食当番の人は身支度をしっかり整え、協力して準備をしましょう。

☐

かみ け で  
髪の毛が出て  
いませんか？

☐

はな くち  
マスクから鼻と口が  
でていませんか？

☐

きゅうしよくぎ  
給食着は  
清潔ですか？

☐

つめ みじか き  
爪は短く切って  
いますか？

☐

て  
手をきれいに  
あら  
洗いましたか？

☐

たいちょう わる  
体調は悪くない  
ですか？

とうばん い がい ひと つくえ うえ かた  
当番以外の方は、机の上を片  
づけ、室内の換気をするなど、  
しょくじ かんきょう ととの  
食事にふさわしい環境を整え  
ましょう。