



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 ゆう に ゆう	からだをつくる もとになるしょくひん	からだのちょうしを ととのえる もとになるしょくひん	エネルギーの もとになるしょくひん	その他	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
10 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 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 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 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 水 (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 水 (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 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 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 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 火 (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 火 (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 ゅう し よく	からだをつくる もとになるしょくひん	からだのちょうしを ととのえる もとになるしょくひん	エネルギーの もとになるしょくひん	その他	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量	
23 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 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, しょうゆ	2.5 g	
24 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, 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 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 こん, ほうれんそう		しお, しょうゆ, こしょう	2.3 g	
28 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 火	昭和の日							
30 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。 ★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。 ★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。 ≪ 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 24.9 g 21.1 g 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？

☐ つめ みじか き
爪は短く切っ
ていますか？

☐ はな くち
マスクから鼻と口が
出ていませんか？

☐ て
手をきれいに
あら
洗いましたか？

☐ きゅうしよくぎ
給食着は
せいけつ
清潔ですか？

☐ 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 しま
付け、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。