



# 4がつ がっこうきゅうしょくこんだてよていひょう

天草学校給食センター

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	おもなざいりょう			えいようりょう	
					あか	きいろ	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱく しつ(g)
					ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる		
10	げつ	むぎごはん		わかたけじる からあげ なのはなのごまあえ	ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ とりにく わかめ	こめ あぶら むぎ ごま さとう でんぶん こむぎこ	たけのこ たまねぎ しょうが えのきたけ にんじん にんにく もやし なのはな	631 829	24.3 31.2
11	か	こめこパン		ラビオリスープ わかどりのピカタ ひじきポテトサラダ	ぎゅうにゅう たまご ベーコン チーズ とりにく ぶたにく ひじき	こめこパン パンこ こむぎこ ノンエッグマヨネーズ でんぶん ラビオリ じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり えだまめ	925	38.9
12	すい	むぎごはん		カレー チキンナゲット フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト	こめ あぶら むぎ じゃがいも パンこ こむぎこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ もも グリーンピース パイナップル みかん	723 908	22.4 26.1
13	もく	コッペパンカット		ひらめんスープ ウインナー アーモンドサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ とりにく ぶたにく	コッペパン さとう ごまあぶら ひらめん あぶら アーモンド でんぶん	たまねぎ にんじん しいたけ コーン ほうれんそう	617 838	25.3 33.1
14	きん	むぎごはん		はるやさいのみそしる いわしのしょうがに サラたまあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ いわし みそ	こめ むぎ じゃがいも さとう でんぶん	たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり ねぎ しょうが	611	22.1
17	げつ	ゆかりごはん		つみれじる ホキてんたまあげ こんぶあえ	ぎゅうにゅう ホキ あおさ わかめ こんぶ ぎょにくすりみ	こむぎこ でんぶん あぶら こめ こむぎこ むぎ さとう ごまあぶら	かぼちゃ ゆかり ねぎ にんじん たまねぎ だいこん えのきたけ キャベツ きゅうり	638 806	23.4 29.4
18	か	こくとうパン		はるやさいのポトフスープ ハンバーグ ツナサラダ	ぎゅうにゅう ツナ とりにく たまご ぎゅうにく ぶたにく	こくとうパン じゃがいも パンこ	キャベツ にんじん たまねぎ きゅうり しめじ	701 892	31.3 39.2
19	すい	むぎごはん		あおさじる ちくさやき ごもくきんぴら	ぎゅうにゅう とうふ ちくわ てんぶら チーズ たまご あおさ とりにく	こめ さとう むぎ ごま あぶら つきこんにやく ごまあぶら	えだまめ にんじん ほうれんそう たまねぎ しいたけ えのきたけ ごぼう	630 825	23.2 29.2
20	もく	しょくパン		ミートスパゲティ かいそうサラダ いちごジャム	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく だいす ちりめん ふのり とさかのり まふのり	しょくパン あぶら さとう スパゲティ	にんじん たまねぎ いちご コーン グリンピース トマト きゅうり キャベツ	672 844	25.1 31.1
21	きん	むぎごはん		しんじゃがのそぼろに れんこんとひきにくのてりやき わふうドレッシングあえ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ てんぶら ハム とりにく	こめ さとう パンこ むぎ じゃがいも でんぶん ごま	にんじん たまねぎ れんこん しいたけ グリンピース キャベツ きゅうり もやし	678 918	28.4 39.8
25	か	ミルクパン		ボークビーンズ さかなのバジルオリーブやき イタリアンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ホキ だいす チーズ ちりめん	ミルクパン じゃがいも オリーブオイル	たまねぎ きゅうり キャベツ トマト にんじん バジル	701 900	33.6 41.7
26	すい	むぎごはん		ちゅうかふうたまごスープ おとうふシュウマイ ほうれんそうのささみあえ	ぎゅうにゅう かまぼこ ひじき たまご だいす とりにく とうふ ぎょにくすりみ	こめ さとう むぎ ごまあぶら でんぶん こむぎこ	たまねぎ にんじん コーン しいたけ きくらげ えだまめ ほうれんそう もやし	609 799	24.4 30.9
27	もく	まるパン		コンソメスープ コロケ にんじんサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ツナ	まるパン あぶら こむぎこ じゃがいも パンこ	にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ しめじ もやし きゅうり コーン レモン オレンジ	662 834	24.2 29.9
28	きん	むぎごはん		ぶたじる いわしのおかか さんさいあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく ちくわ みそ いわし かつおぶし	こめ あぶら さといも むぎ こんにやく でんぶん ごま ノンエッグマヨネーズ	にんじん たまねぎ ごぼう たけのこ キャベツ きゅうり えのき わらび	736 938	26.2 31.7

※献立は都合により変更になる場合があります。ご了承ください。