



4月 学校給食献立予定表 (天草中)

天草学校給食センター

日	曜	主食	牛乳	おかず	主な材料			栄養量	
					赤	黄	緑	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
					主に体の組織をつくる	主にエネルギーになる	主に体の調子を整える		
8	月	麦ごはん		厚揚げスープ 豚肉のしょうが焼き 切り干し大根の酢の物	ぎゅうにゅう かまぼこ とりにく あつあげ ぶたにく	こめ むぎ ごまあぶら さとう ごま あぶら でんぷん	キャベツ たまねぎ きくらげ にんじん ねぎ きゅうり しいたけ しめじ しょうが だいこん	798	29.7
9	火	ミルクパン		春野菜のスープ 手作りハンバーグ じゃこサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ウインナー ちりめん ぶたにく たまご	ミルクパン じゃがいも パンこ さとう	キャベツ にんじん たまねぎ しめじ きゅうり だいこん	814	33.7
10	水	麦ごはん		カレー ちくわの磯辺揚げ 春キャベツのコールスロー	ぎゅうにゅう ちくわ とりにく あおのり たまご	こめ むぎ じゃがいも あぶら こむぎこ	たまねぎ にんじん グリーンピース しめじ しょうが キャベツ きゅうり コーン	862	25.5
11	木	コッパンカット		ベーコンじゃがスープ ウインナー ビーンズサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン だいず おおふうまめ きんときまめ ウインナー チーズ	コッパンカット じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ あぶら	にんじん たまねぎ しめじ きゅうり キャベツ コーン えだまめ	846	30.2
12	金	新 入 生 歡 迎 行 事 (お 弁 当)							
15	月	麦ごはん		新じゃがのそぼろ煮 さばの塩こうじ焼き もやしの酢の物	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ さつまあげ さば	こめ むぎ じゃがいも さとう でんぷん ごまあぶら	たまねぎ にんじん しいたけ グリンピース もやし きゅうり だいこん	893	37.9
16	火	にんじんパン		平めんスープ スパイシーチキン ポテトサラダ	ぎゅうにゅう かまぼこ ぶたにく とりにく ハム	にんじんパン ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら あぶら さとう じゃがいも ひらめんビーフン	たまねぎ にんじん しいたけ きくらげ しょうが きゅうり	817	32.4
17	水	麦ごはん		若竹汁 レバーの甘辛ごまがらめ かつのりサラダ	ぎゅうにゅう とうふ わかめ かまぼこ かつおぶし のり とりにく レバー ツナ	こめ むぎ ごま かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら	たけのこ えのきたけ にんじん しょうが れんこん キャベツ きゅうり だいこん	785	34.2
18	木	セサミトースト		マカロニの洋風煮 甘夏入りフルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト	しょくパン さとう ごま こむぎこ バター マカロニ グラニューとう じゃがいも	にんじん たまねぎ えだまめ しいたけ パイナップル トマト もも あまなつみかん	817	26.2
19	金	麦ごはん		つぼん汁 さわらフライ たけのこのひこずり	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく かまぼこ さわら てんぷら みそ	こめ むぎ こむぎこ こんにゃく さといも あぶら こんにゃく さとう	だいこん ごぼう にんじん たけのこ	811	34.0
22	月	振 替 休 業 日							
23	火	黒糖パン		トマトカレースープ 手作りコロッケ 海藻サラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ウインナー とりにく わかめ たまご ちりめん いかんてん	こくとうパン じゃがいも パンこ こむぎこ あぶら	トマト キャベツ たまねぎ にんじん しめじ きゅうり だいこん	821	29.0
24	水	麦ごはん		厚揚げとキャベツのみそ汁 いわしの梅煮 五目きんぴら	ぎゅうにゅう あぶらあげ あつあげ みそ てんぷら いわし わかめ	こめ むぎ こんにゃく ごまあぶら さとう ごま	にんじん たまねぎ うめ キャベツ えのきたけ ごぼう えだまめ	831	35.6
25	木	コッパン		コーンクリームシチュー 魚の野菜マヨ焼き にんじんサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ホキ ツナ	コッパン マカロニ こむぎこ じゃがいも あぶら パンこ ノンエッグマヨネーズ	にんじん たまねぎ コーン しめじ ピーマン きゅうり もやし えだまめ	883	38.9
26	金	麦ごはん		天草大王の親子煮 きびなごフライ② ごまじゃこ和え	ぎゅうにゅう あぶらあげ あまくさだいおう かまぼこ たまご きびなご ちりめん	こめ むぎ でんぷん じゃがいも さとう ごま あぶら ごまあぶら	たまねぎ にんじん ごぼう グリンピース きゅうり キャベツ	842	30.2
29	月	昭 和 の 日							
30	火	食パン		ウインナースープ 高野豆腐のケチャップ炒め キャベツのごまネーズ和え	ぎゅうにゅう ウインナー とりにく こうやどうふ ちくわ	しょくパン さとう こむぎこ でんぷん あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	にんじん たまねぎ キャベツ しめじ しょうが きゅうり えだまめ	825	33.8

※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。