

令和2年4月 給食予定献立表

天草中学校

日	曜	主食	牛乳	おかず	材料			エネルギー たんぱく質	
					熱や力になる	血や肉や骨になる	体の調子を整える		
8	水	麦ごはん	牛乳	チキンカレー りんごサラダ	米 麦 油 じゃがいも さとう でんぷん	牛乳 鶏肉 チーズ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご キャベツ きゅうり	796 24.3	
9	木	●入学式 麦ごはん	牛乳	あおさの味噌汁 鶏肉の香り焼き 春色サラダ	米 麦 油 ごま油 さとう	牛乳 豆腐 ちりめん ハム 鶏肉 あおさ	にんじん たまねぎ ねぎ アスパラガス コーン キャベツ	799 31.9	
10	金	●イースター祭(12日) パン	牛乳	卵うどん 春キャベツのじゃこ和え ムース	パン うどん 麺 ごま ムース	牛乳 鶏肉 油揚げ かまぼこ たまご ちりめん	にんじん たまねぎ キャベツ ほうれんそう ねぎ もやし	794 31.4	
13	月	麦ごはん	牛乳	新玉ねぎの味噌汁 野菜の豆腐蒸し 昆布和え	米 麦 さとう	牛乳 油揚げ 豆腐 ひじき こんぶ	たまねぎ にんじん えのきたけ だいこん ねぎ キャベツ きゅうり	711 24.8	
14	火	麦ごはん	牛乳	わかたけ汁 焼きサバ ひじきの炒り煮	米 麦 こんにゃく さとう	普通牛乳(飲用) かまぼこ さば ちくわ あげ	たけのこ わかめ えのきたけ にんじん たまねぎ ひじき いんげん	774 33.7	
15	水	食パン	牛乳	クリームシチュー トマトオムレツ かみかみサラダ	食パン じゃがいも 小麦粉 油 ごま バター	牛乳 鶏肉 チーズ チーズ トマトオムレツ さきいか 焼き豚	にんじん たまねぎ グリンピース ごぼう キャベツ きくらげ きゅうり いんげん	840 33.0	
16	木	*ふるさと くまさんデー 麦ごはん	牛乳	春雨スープ いわしの生姜煮 切り干し大根の酢のもの 河内晩柑	米 麦 はるさめ ごま油 さとう ごま	牛乳 鶏肉 かまぼこ いわし ちりめん	にんじん たまねぎ しょうが こまつな だいこん キャベツ みかん	792 28.0	
17	金	ミルクパン	牛乳	スパちゃんぽん 春巻き オレンジドレッシング和え	ミルクパン 油 さとう スパゲティ オリーブオイル	牛乳 豚肉 たこ いか かまぼこ ちりめん はるまき ベーコン	キャベツ もやし にんじん ねぎ たまねぎ きくらげ しょうが きゅうり レタス コーン みかん果汁	918 33.7	
20	月	振替休業日							
21	火	たけのこご飯	牛乳	かきたま汁 しゅうまい 甘酢和え	米 麦 油 でんぷん さとう ごま	牛乳 豆腐 たまご ちくわ 油揚げ しゅうまい	たけのこ にんじん しいたけ たまねぎ えのきたけ ほうれんそう キャベツ もやし いんげん	790 31.5	
22	水	かぼちゃパン	牛乳	春ポトフ あおさいり魚フライ アスパラスパゲティ	かぼちゃパン じゃがいも 油 スパゲティ オリーブオイル バター	牛乳 豚肉 ハム さわら	たまねぎ にんじん キャベツ アスパラガス にんにく	794 34.3	
23	木	麦ごはん	牛乳	すりみ汁 いり卵の花 千草和え	米 麦 さとう じゃがいも 油 ごま	牛乳 おから すりみ 鶏肉 油揚げ たまご	ごぼう ねぎ たまねぎ だいこん にんじん しいたけ ほうれんそう コーン もやし キャベツ	806 32.1	
24	金	彩りピザトースト	牛乳	和風スープスパゲティ 春キャベツのソテー	食パン スパゲティ 米粉 油 バター	牛乳 ベーコン チーズ いか ウィンナー	たまねぎ ピーマン アスパラガス にんじん エリンギ しめじ えだまめ コーン キャベツ パプリカ	723 29.4	
27	月	麦ごはん	牛乳	麻婆豆腐 こんにゃくきんぴら ミニトマト	米 麦 ごま さとう ごま油 でんぷん こんにゃく	牛乳 豚肉 豆腐 てんぷら かつお節	たまねぎ にんじん ねぎ たけのこ しいたけ しょうが こまつな ごぼう トマト	848 33.2	
28	火	麦ごはん	牛乳	うずらの卵のすまし汁 魚の照り焼き たけのこのひこずり	米 麦 油 さとう	牛乳 かまぼこ うずらの卵 赤魚 わかめ	にんじん いんげん えのきたけ たけのこ たまねぎ ねぎ	710 31.6	
29	水	昭和の白							
30	木	麦ごはん	牛乳	たけのこの味噌汁 大豆とひじきのすりみ揚げ ふきの炒り煮	米 麦 油 さとう 小麦粉 こんにゃく	牛乳 豆腐 すりみ 大豆 油揚げ たまご チーズ ひじき	キャベツ たけのこ たまねぎ えのきたけ ねぎ ふき えだまめ にんじん	905 41.2	

今月の目標(月の給食目標です。)
協力して準備をし、
楽しい給食時間にしよう

今月の天草・熊本の食材
その月の給食でつかう天草産、熊本県産のものです。
地域でどんなものがとれているか知ることができます



※都合により 献立や材料が変更になる場合があります
こめ(ヒノヒカリ)パン だしいりこ すりみ たまご
たまねぎ きゅうり キャベツ だいこん にんじん
じゃがいも こねぎ ねぎ しょうが ごぼう アスパラ
ごぼう ほうれんそう えのきたけ たけのこ
トマト パプリカ ピーマン



毎月19日は「食育の日」 19日前後の献立は「ふるさとくまさんデー」になっています。くまさんデーは、くま(くま) 熊本産(さん)の食材や郷土料理を取り入れる日(DAY)とし、熊本の自然や食文化、産業など関心や理解を深め、自分たちの育った郷土を愛する心を育てることを目的としています。