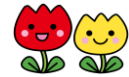




4月 学校給食献立予定表 (中学校)



2026.4 本渡学校給食センター

日付	主食	牛乳	おかず	主な材料						栄養量	
				あか		きいろ		みどり		エネルギー	たんぱく質
				血や肉や骨になる		熱や力になる		体の調子を整える		kcal	(g)
8	水	カットコッペパン	ポトフスープ スティックドック ごぼうサラダ	牛乳 ウィンナー 牛肉 鶏肉	豚肉 ひじき	コッペパン パン粉 でんぷん じゃがいも	さとう ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんじん キャベツ しめじ	枝豆 パセリ ごぼう きゅうり	730	29.4
入学式 (小学校・中学校)				牛乳 豚肉 豆腐 みそ	豆乳 鶏肉	米 パン粉 さとう こんにゃく	ごま	たまねぎ ごぼう にんじん だいこん	小松菜 福神漬 きゅうり キャベツ	736	28.3
9	木	ごはん	栄養味噌汁 かみかみバーグ かわり和え	牛乳 豆腐 みそ	【いりこ】	米 こんにゃく じゃがいも	ごま	たまねぎ ごぼう にんじん だいこん	小松菜 福神漬 きゅうり キャベツ	748	30.9
10	金	わかめごはん	五目汁 照り焼きチキン しそきくらげ和え	牛乳 わかめ 鶏肉 豆腐	【かつお節・昆布】	米 こんにゃく じゃがいも	麦 ごま	ごぼう にんじん しいたけ ねぎ	きゅうり キャベツ きくらげ	748	30.9
13	月	ミルクパン	豆乳クリームシチュー ミニオムレツ 小松菜サラダ お祝いデザート	牛乳 鶏肉 豆乳	スキムミルク 卵	ミルクパン じゃがいも シチュールウ バター	油 さとう ごま	にんじん たまねぎ ブロッコリー 枝豆	小松菜 きゅうり とうもろこし いちご	855	34.7
天草宝島デー (たけのこ)				牛乳 わかめ かまぼこ 豆腐	塩昆布 鶏肉	米 さといも さとう	麦	ごぼう たまねぎ れんこん たけのこ	しいたけ ねぎ にんじん キャベツ きゅうり	740	25.9
14	火	麦ごはん	若竹汁 根菜入り平つくね 昆布和え	牛乳 わかめ かまぼこ 豆腐	【かつお節・昆布】	米 さといも さとう	麦	ごぼう たまねぎ れんこん たけのこ	しいたけ ねぎ にんじん キャベツ きゅうり	822	30.5
15	水	麦ごはん	麻婆厚揚げ にんじんシューマイ② ナムル	牛乳 厚揚げ 豚肉 大豆	赤みそ みそ 魚すりみ ツナ	米 小麦粉 でんぷん ごま油	麦 さとう ごま	たまねぎ にんじん しょうが にんにく	ねぎ もやし たけのこ しいたけ ほうれん草	754	28.7
16	木	ごはん	魚そうめん汁 ホキ天玉揚げ ゆかり和え	牛乳 豆腐 魚すりみ 鶏肉	ホキ あおさ	米 小麦粉 さとう 油	【いりこ】	にんじん たまねぎ 小松菜 ねぎ	もやし きゅうり しそ	835	24.7
天草宝島デー (春キャベツ)				牛乳 鶏肉 ウィンナー ハム	【いりこ】	米 じゃがいも マカロニ ノンエッグマヨネーズ	麦	しめじ パセリ キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし	きくらげ きゅうり にんにく とうもろこし	835	24.7
17	金	チキンライス	春キャベツのスープ チキンナゲット② マカロニサラダ	牛乳 鶏肉 ウィンナー ハム	【いりこ】	米 じゃがいも マカロニ ノンエッグマヨネーズ	麦	しめじ パセリ キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし	きくらげ きゅうり にんにく とうもろこし	835	24.7
ふるさとくまさんデー「山鹿」				牛乳 鶏肉 厚揚げ 竹輪	あおさ 天ぷら かつお節 みそ	米 さとう 小麦粉 さといも でんぷん	ぶちまる君 こんにゃく サラダ油 ごま油	しいたけ にんじん だいこん ごぼう	ねぎ たけのこ	735	26.6
20	月	ぶちまるごはん	のっぺい汁 ちくわの磯辺揚げ たけのこのひこすり	牛乳 鶏肉 厚揚げ 竹輪	あおさ 天ぷら かつお節 みそ	米 さとう 小麦粉 さといも でんぷん	ぶちまる君 こんにゃく サラダ油 ごま油	しいたけ にんじん だいこん ごぼう	ねぎ たけのこ	735	26.6
21	火	麦ごはん	キクラゲの中華スープ いわしおかか煮 ごまじゃこ和え	牛乳 豚肉 いわし	かつお節 ちりめん	米 でんぷん さとう	麦 ごま	にんじん たまねぎ もやし キャベツ	きくらげ とうもろこし きゅうり ねぎ	753	28.1
22	水	黒糖パン	ホークビーンズ 若どりのピカタ 根菜ツナ和え	牛乳 豚肉 大豆 鶏肉	ツナ 卵 チーズ	黒糖パン じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ	ごま 油	にんにく たまねぎ にんじん 枝豆	きゅうり ごぼう トマト	849	36.7
天草宝島デー (ぶり)				牛乳 豆腐 油揚げ わかめ	みそ ぶり ひじき	米 パン粉 油	さとう	えのきたけ にんじん たまねぎ ねぎ	キャベツ きゅうり	819	31.4
23	木	ごはん	新玉ねぎのみそ汁 フリフライ ひじきの和え物	牛乳 豆腐 鶏肉 油揚げ わかめ	みそ ぶり ひじき	米 パン粉 油	さとう	えのきたけ にんじん たまねぎ ねぎ	キャベツ きゅうり	819	31.4
24	金	麦ごはん	肉団子スープ 和風きんぴら包み焼き 海藻サラダ	牛乳 鶏肉 海藻 ハム	豆腐	米 パン粉 ごま	麦 春雨 ドレッシング	たまねぎ にんじん にんにく にんじん	きくらげ 小松菜 しそ ごぼう キャベツ きゅうり しょうが	765	25.1
27	月	カット丸パン	コンソメスープ グリルチキン ブロッコリーサラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉	ツナ	丸パン じゃがいも 油 さとう	ドレッシング	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ	枝豆 パセリ とうもろこし ブロッコリー きゅうり	743	32.7
28	火	麦ごはん	ポークカレー ハンバーグ フルーツカクテル	牛乳 豚肉 鶏肉 スキムミルク	鶏肉 豆乳	米 カレールーウ デミグラスソース ゼリー	麦 じゃがいも	しょうが にんにく たまねぎ にんじん	グリーンピース トマト りんご ぶどう パイナップル もも	894	29.8
30	木	ごはん	もずく中華スープ さわらフライ のり和え	牛乳 鶏肉 もずく 豆腐	さわら のり さば節	米 でんぷん パン粉 小麦粉	油 さとう ごま油	きくらげ にんじん たまねぎ もやし	ねぎ キャベツ きゅうり	750	27.9

4月の天草産の食材

米、きくらげ、しいたけ、いりこ、たけのこ、春キャベツ、ぶり



※献立は都合により変更することがあります。ご了承ください。

