



4月 給食献立表



牛深学校給食センター（72-4158）

日	曜	主食	牛乳	おかず	材料				エネルギー たんぱく質
					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	その他	
8	火	ミルクパン		ごぼうのメンチカツ ごまじゃこサラダ ラビオリスープ	ぎゅうにゅう ちりめん ベーコン	ミルクパン あぶら さとう ごま ごまあぶら ラビオリ こむぎこ パンこ	きゅうり だいこん にんじん たまねぎ キャベツ パセリ ごぼう		826 30.7
9	水	わかめごはん 入学 おめでとう		根菜肉詰め信田 大豆とツナのあえもの 魚そうめん汁	ぎゅうにゅう とりにく あげ ツナ とうふ だいず わかめ うおそうめん	こめ さとう あぶら	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ はくさい ねぎ	けずりぶし こんぶ	720 26.1
10	木	丸パンカット		ハンバーグきのこソース ポテトサラダ はくさいスープ・おいおいデザート	ぎゅうにゅう ハム とりにく ぶたにく	まるパン さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ いちごゼリー	しめじ えのきたけ きゅうり にんじん しいたけ たまねぎ だいこん はくさい ねぎ		838 31.5
11	金	麦ごはん		ホキ天玉揚げ しそひじきあえ じゃがいものそぼろ煮	ぎゅうにゅう ホキ えだまめ とりにく さつまあげ あつあげ ひじき	こめ むぎ あぶら ごま じゃがいも さとう でんぶん こむぎこ	キャベツ きゅうり にんじん こんにゃく たまねぎ		859 32.6
14	月	麦ごはん		焼ききょうざ② 大根のナムル マーボー豆腐	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ぶたにく	こめ むぎ さとう ごまあぶら ごま でんぶん こむぎこ	きゅうり だいこん たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ しょうが にんにく		788 29.9
15	火	ミルクパン		スパゲティミートソース コーンサラダ ソーダゼリー	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく だいず	ミルクパン さとう あぶら スパゲティ ソーダゼリー	にんじん たまねぎ ビーマン マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン		900 33.3
天草宝島デー「たけのこ」				魚のマヨネーズ焼き 小松菜のあえ物 若竹汁	ぎゅうにゅう ホキ チーズ ちくわ とうふ	こめ むぎ さとう わかめ ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら	たまねぎ こまつな もやし にんじん コーン ねぎ たけのこ しいたけ	けずりぶし こんぶ	705 28.7
天草宝島デー「新玉ねぎ」				ソースカツ ごまドレッシングあえ 新玉ねぎのみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ	こめ むぎ あぶら こむぎこ さとう じゃがいも パンこ	キャベツ きゅうり にんじん ほうれんそう たまねぎ コーン しいたけ ねぎ	いりこ	837 26.3
18	金	★人吉球磨の味★ 菜めし ふるさとくまさんて		きびなごサクサク揚げ③ ごま酢あえ つぼん汁	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ きびなご ちくわ	むぎ あぶら さとう ごま さといも こむぎこ	だいこんばき きゅうり ねぎ にんじん キャベツ しいたけ こんにゃく もやし		747 29.3
21	月	麦ごはん		いわし生姜煮 五目きんぴら 豚汁	ぎゅうにゅう いわし さつまあげ ぶたにく あつあげ	こめ むぎ ごま さといも ごまあぶら	ごぼう にんじん いんげん ねぎ だいこん しいたけ はくさい こんにゃく	いりこ	784 31.6
22	火	かぼちゃパン		五目うどん ひじきマヨサラダ ばんかん	ぎゅうにゅう とりにく あげ ひじき	かぼちゃパン うどんめん ごま ノンエッグマヨネーズ ごま	にんじん たまねぎ しいたけ こまつな ねぎ キャベツ きゅうり ばんかん	いりこ	743 31.1
天草宝島デー「ぶり」				ぶりフライ 五色あえ みそけんちん汁	ぎゅうにゅう とりにく ぶり あつあげ	こめ むぎ あぶら さとう ごま さとう ごまあぶら じゃがいも	きゅうり キャベツ もやし ねぎ コーン にんじん しいたけ ごぼう こんにゃく	いりこ	783 29.2
24	木	黒糖パン		照り焼きチキン 小松菜のツナあえ アスパラクリームスープ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ぎゅうにゅう	こくとうパン さとう あぶら じゃがいも	しょうが こまつな きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ コーン アスパラガス		807 36.6
25	金	カレーライス (麦ごはん)		ほうれん草オムレツ 海藻サラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう ツナ たまご わかめ かいそうサラダ	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん しょうが にんにく りんご もやし ほうれんそう きゅうり		835 30.0
28	月	そぼろごはん		あじフライ 野菜の甘酢あえ すまし汁	とりにく たまご ちくわ ぎゅうにゅう とうふ わかめ あじ	こめ あぶら さとう ごま さとう こむぎこ パンこ	しょうが きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ えのきたけ ねぎ しいたけ	けずりぶし こんぶ	773 32.6
30	水	麦ごはん		れんこんつくね② ゆかりあえ 親子煮	ぎゅうにゅう とりにく あげ ちくわ たまご	こめ むぎ さとう じゃがいも	キャベツ きゅうり にんじん ゆかり たまねぎ ごぼう えだまめ れんこん		805 33.7

※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。

4月
天草産食材

