



# 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	牛乳	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	牛乳	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 だいす 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	牛乳	ハンバーグきのソース ポテトサラダ はくさいスープ・おいわいデザート	ぎゅうにゅう ハム とりにく ぶたにく	まるパン さとう ジャガイモ ノンエッグマヨネーズ いちごゼリー	しめじ えのきだけ 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	牛乳	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 ジャガイモ 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	牛乳	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 だけのこ しいたけ ねぎ しょうが にんにく		788 29.9
15	火	ミルクパン	牛乳	スペ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 だいす	ミルクパン さとう あぶら スペゲティ ソーダゼリー	にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン		900 33.3
16	水	麦ごはん	牛乳	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	けずりぶし こんぶ	705 28.7
17	木	麦ごはん	牛乳	ソースカツ ごまだれッシングあえ 新玉ねぎのみぞ汁	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 ジャガイモ 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		837 26.3
18	金	★人吉球磨の味★ 菜めし むるさとくまさん	牛乳	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	牛乳	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		784 31.6
22	火	かぼちゃパン	牛乳	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		743 31.1
23	水	麦ごはん	牛乳	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 ジャガイモ	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		783 29.2
24	木	黒糖パン	牛乳	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)	牛乳	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 いんげん もやし ほうれんそう きゅうり		835 30.0
28	月	そぼろごはん	牛乳	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 えのきだけ ねぎ しいたけ	けずりぶし こんぶ	773 32.6
30	水	麦ごはん	牛乳	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

