



4月

## 学校給食献立予定表（中学校）



2022.4 本渡学校給食センター

ひ よう	しゅしょく	ぎゅう にゅう	おかず	おもなざいりょう			えいようりょう	
				あか	きいろ	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱく しつ(g)
				ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる		
8 きん	丸パンカット	牛乳	ポトフスープ ハンバーグ コールスローサラダ	牛乳 チキンワインナー 鶏肉 豚肉 ハム	丸パン ジャガイモ さとう でんぶん あぶら	にんじん たまねぎ キャベツ しめじ きゅうり コーン レモン えだまめ トマト りんご バイナップル	700	27.8
11 げつ	ごはん	牛乳	五目汁 肉づめいなり 切干大根すのもの	牛乳 鶏肉 厚揚げ 豚肉 油揚げ (にぼしだし)	こめ 麦 こんにゃく ジャガイモ さとう ごまあぶら でんぶん 小麦粉	ごぼう にんじん しいたけ ねぎ だいこん きゅうり たまねぎ れんこん	730	24.4
12 か	ごはん	牛乳	わかめスープ いわしとお肉のハンバーグ ツナコーンサラダ お祝いクレープ	牛乳 とうふ かまぼこ ツナ いわし 豚肉 鶏肉 ひじき 豆乳 わかめ	こめ 麦 ノンエッグマヨネーズ 米粉 水あめ パン粉 でんぶん さとう	にんじん たまねぎ ねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり コーン しょうが いちご	779	26.3
天草宝島デー「スナップエンドウ」				ほうれん草のコーンシチュー	牛乳 鶏肉 スキムミルク	米粉パン 小麦粉 でんぶん	にんじん たまねぎ ほうれんそう	
13 すい	米粉パン	牛乳	大豆とごぼうのミンチカツ スナップエンドウサラダ	ハム 豚肉 大豆	さとう あぶら パン粉 じゃがいも	コーン えんどう ごぼう しょうが きゅうり キャベツ えだまめ	609	25.5
天草宝島デー「新じゃがいも」				じゃがいもそぼろ煮	牛乳 鶏肉 ちぎりあげ	こめ 麦 こんにゃく ジャガイモ	たまねぎ にんじん いんげん	
14 もく	ごはん	牛乳	ホキ天玉揚げ かわりあえ	厚あげ ホキ あおさ	さとう あぶら でんぶん 小麦粉 ごま	きゅうり キャベツ だいこん なたまめ しょうが しその葉	801	29.0
15 きん	わかめごはん	牛乳	豚汁 いわしの梅煮 もやしのおかか和え	牛乳 豚肉 厚揚げ いわし わかめ みそ (にぼしだし)	こめ 麦 さといも こんにゃく さとう ごまでんぶん	にんじん だいこん ねぎ もやし ごぼう きゅうり しょうが しそうめ	754	30.1
18 げつ	食パン	牛乳	春雨スープ 若鶏のピカタ イタリアンサラダ・いちごジャム	牛乳 鶏肉 かまぼこ チーズ 卵 スキムミルク	食パン パンこはるさめ でんぶん さとう 米粉	にんじん たまねぎ はくさい しいたけ ねぎ きゅうり コーン キャベツ いちご パセリ 赤ピーマン	717	28.3
ふるさとくまさんデー 人吉・球磨の味				つぼん汁 れんこんはさみ揚げ たけのこのひこずり	牛乳 鶏肉 とうふ みそ 糸かつお 天ぷら 大豆 (かつお・こんぶだし)	こめ ぶちまる麦 さといも こんにゃく あぶら さとう ごまあぶら パン粉 でんぶん	しいたけ にんじん ねぎ だいこん たまねぎ しいたけ れんこん たけのこ	676
19 か	ぶちまるごはん	牛乳	ハヤシシチュー ほうれん草オムレツ 海藻サラダ	牛乳 豚肉 スキムミルク 卵 ちりめん わかめ 昆布 ふのり とさかのり まふのり	こめ 麦 ジャガイも 小麦粉	たまねぎ にんじん にんにく しょうが マッシュルーム キャベツ えだまめ きゅうり ほうれんそう トマト	815	29.0
20 すい	ごはん	牛乳	春野菜のみぞ汁 ふんわり豆腐バーグ きんぴら	牛乳 とうふ あげ みそ 魚のすり身 鶏肉 天ぷら (にぼしだし)	こめ 麦 ジャガイも こんにゃく ごま さとう ごまあぶら でんぶん やまいも	キャベツ にんじん えのきたけ ねぎ ごぼう たまねぎ えだまめ れんこん	794	26.1
21 もく	ごはん	牛乳	うま煮 クロダイのフライ キャベツの和風ドレッシング和え	牛乳 鶏肉 天ぷら 厚揚げ クロダイ 大豆粉 ごま	こめ 麦 さといも こんにゃく さとう あぶら パン粉 ごま	にんじん れんこん ごぼう いんげん キャベツ きゅうり コーン	792	28.3
22 きん	ごはん	牛乳	のっぺい汁 とりの唐揚げ ひじきの和え物	牛乳 鶏肉 厚揚げ ちくわ ひじき (かつお・こんぶだし)	こめ 麦 ジャガイも こんにゃく 片栗粉 あぶら ごま	にんじん ごぼう ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり にんにく しょうが	853	33.5
25 げつ	ごはん	牛乳	ポークカレー チキンナゲット② フルーツカクテル	牛乳 豚肉 鶏肉 スキムミルク 豆乳	こめ 麦 ジャガイも パン粉 でんぶん 小麦粉	たまねぎ にんじん トマト しょうが パインアップル みかん もも にんにく りんご 果汁 ぶどう 果汁 えだまめ	866	26.7
27 すい	ミルクパン	牛乳	パリパリ焼きそば シューマイ② ナムル	牛乳 豚肉 かまぼこ ツナ うずら卵 鶏肉 大豆粉 小麦粉	ミルクパン パリパリ麺 でんぶん さとう ごまあぶら ごま 小麦粉	きくらげ にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ もやし ほうれんそう しょうが にんにく	1,025	39.6
28 もく	ごはん	牛乳	若竹汁 鶏タレ焼きだんご② ごまじゃこ和え	牛乳 かまぼこ とうふ ちりめん 鶏肉 わかめ (かつおだし・こんぶだし)	こめ 麦 さとう ごまあぶら ごま パン粉 でんぶん	たけのこ にんじん ねぎ えのきたけ たまねぎ りんご もやし きゅうり トマト	648	23.5

※都合により献立内容や食材が変更になる場合がございます。ご了承ください。

## お知らせ

令和4年度の4月より、中学生の牛乳が250mlから200mlに変わります。  
牛乳の量は減りますが、栄養はきちんと取れるように栄養計算をして献立を立てています。

