



# 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	水	菜めし		根菜肉詰めしのだ ごまじゃこサラダ 春雨スープ	ぎゅうにゅう あげ ちりめん とりにく ちくわ	こめ むぎごま ごまあぶら さとう はるさめ	きゅうり だいこん にんじん きくらげ たまねぎ キャベツ ねぎ		786 26.4
9	木	丸パンカット 入学 おめでとう		照焼きキンパティ ひじきサラダ 野菜のスープ煮	ぎゅうにゅう とりにく ハム えだまめ ぶたにく ひじき	まるパン さとう ごま じゃがいも マカロニ	にんじん きゅうり パセリ たまねぎ キャベツ しいたけ		744 30.8
10	金	わかめごはん		白身魚フライ 五色あえ そうめん汁 お祝いデザート	ぎゅうにゅう とうふ ホキ わかめ	こめ あぶら ごま さとう ごまあぶら こむぎこ パンこ そうめん いちごゼリー	きゅうり キャベツ もやし ねぎ コーン にんじん たまねぎ はくさい	削り節 こんぶ	783 26.4
13	月	麦ごはん		豚肉のしょうが焼き わかめの酢の物 新玉ねぎのみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ わかめ	こめ むぎ あぶら さとう ごま じゃがいも	たまねぎ しょうが ねぎ きゅうり にんじん しいたけ	いりこ	784 32.9
14	火	ミルクパン		スパゲティミートソース コーンサラダ アセロラゼリー	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	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		911 33.7
15	水	麦ごはん		春巻 大根のナムル マーボー豆腐	ぎゅうにゅう とうふ とりにく ぶたにく	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま でんぶん	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		921 30.7
天草宝島デー「たけのこ」 				魚のマヨネーズ焼き 小松菜の和え物 荻竹汁	ぎゅうにゅう ホキ チーズ ちくわ わかめ とうふ	こめ むぎ さとう ノンエックマヨネーズ ごまあぶら	たまねぎ ねぎ コーン もやし にんじん たけのこ しいたけ	削り節 こんぶ	700 28.4
16	木	麦ごはん							
17	金	麦ごはん		厚焼きたまご しそひじきあえ じゃがいものそぼろ煮	ぎゅうにゅう たまご あつあげ とりにく さつまあげ えだまめ ひじき	こめ むぎ ごま あぶら さとう じゃがいも でんぶん	キャベツ きゅうり にんじん こんにゃく たまねぎ		813 32.0
20	月	★山鹿の味★ 麦ごはん ふるさとくまさんデー		れんこん平つくね② たけのこのひこすり 五目汁	ぎゅうにゅう さつまあげ とりにく みそ ちくわ あつあげ	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら	にんじん ごぼう しいたけ ねぎ たけのこ こんにゃく だいこん	いりこ	736 28.8
天草宝島デー「春キャベツ」 				チリコンカン チーズサラダ 春キャベツのスープ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ぎゅうにく チーズ ハム ベーコン	コッペパン さとう あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん ピーマン トマト きゅうり キャベツ コーン パセリ		757 30.6
21	火	カットコッペパン							
天草宝島デー「ぶり」 				ぶりフライ 小松菜のツナあえ みそけんちん汁	ぎゅうにゅう とうふ ぶり ツナ	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも こむぎこ パンこ	こまつな きゅうり ねぎ キャベツ たけのこ しいたけ にんじん ごぼう こんにゃく	いりこ	775 29.7
22	水	麦ごはん							
23	木	ミルクパン		五目うどん 大豆と野菜のあえもの ばんかん	ぎゅうにゅう とりにく あげ だいず	ミルクパン うどんめん さとう あぶら	にんじん たまねぎ こまつな しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり ばんかん	いりこ	801 33.1
24	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 ツナ たまご ぎゅうにゅう わかめ とさかゆり かんてん	こめ むぎ さとう じゃがいも ごまあぶら	たまねぎ にんじん にんにく りんご もやし きゅうり		877 31.6
27	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 ぶたにく あつあげ さつまあげ	こめ むぎ ごま さとう ごまあぶら さともも	ごぼう にんじん きぬさや ねぎ だいこん しいたけ こんにゃく たまねぎ	いりこ	777 30.9
28	火	黒糖パン		ミンチカツ ごまドレッシングあえ アスパラクリームスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	こくとうパン あぶら じゃがいも さとう こむぎこ パンこ	キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ アスパラガス		823 28.9
30	木	丸パンカット		ハンバーグきのこソース ポテトサラダ コンソメスープ	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 あぶら ノンエックマヨネーズ	しめじ えのきたけ きゅうり にんじん パセリ たまねぎ キャベツ		812 32.7

※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

