



4月 学校給食献立予定表 (中学校)



2024. 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 (g)	しほう (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	げつ	ミルクパン		ラビオリスープ ハンバーグソースがけ にんじんサラダ	牛乳 とり肉 ぶた肉	ミルクパン さとう 小麦粉 パン粉 でん粉	にんじん たまねぎ キャベツ コーン 枝豆 にんにく ピクルス ブルーン トマト	817	37.8	26.0
9	か	ごはん		あおさ汁 大豆と豆腐のフライ きんぴら	牛乳 とうふ かまぼこ 大豆 魚のすり身 さつまあげ あおさ (かつお・こんぶだし)	こめ 麦 こんにゃく ごま さとう ごまあぶら パン粉 米粉 あおさ	たまねぎ にんじん ねぎ えのき ごぼう えだまめ しいたけ	759	28.6	19.1
10	すい	食パン (いちごジャム)		平めんスープ かぼちゃコロケ コーンチキンサラダ	牛乳 ぶた肉 とり肉	食パン でん粉 パンこ 平めんピーフン あぶら ごまあぶら さとう	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ キャベツ かぼちゃ ブルーン きゅうり コーン レモン いちご	857	28.8	28.9
天草宝島デー「たけのこ」										
11	もく	ごはん		若竹汁 いわし生姜煮 ごまネーズあえ	牛乳 かまぼこ とうふ ツナ いわし わかめ (かつお・こんぶだし)	こめ 麦 ノンエッグマヨネーズ ごま さとう でん粉	たけのこ にんじん ねぎ しいたけ たまねぎ しょうが キャベツ もやし	733	28.3	22.5
天草宝島デー「天草大王」										
12	きん	わかめごはん		天草大王の親子煮 鶏の天ぷら② もやしのサバ節和え	牛乳 とり肉 たまご あげ ちくわ サバ節 わかめ	こめ 麦 じゃがいも さとう でん粉 あぶら ごま 米粉 小麦粉	たまねぎ にんじん いんげん ごぼう きゅうり もやし しその葉 うめぼし	838	30.7	25.6
15	げつ	ごはん		新たまねぎのみそ汁 れんこんつくね② ひじきの和え物	牛乳 とうふ あげ わかめ みそ チーズ とり肉 ひじき (にぼしだし)	こめ 麦 ノンエッグマヨネーズ ごま パンこ あぶら でん粉 さとう	えのき にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり れんこん しょうが	769	25.4	24.8
16	か	ごはん		八宝菜 彩り野菜の豆腐寄せ 切干大根すのもの	牛乳 ぶた肉 うすら卵 ツナ かまぼこ たらすり身 ひじき 豆乳	こめ 麦 さとう でん粉 ごまあぶら ごま パンこ	たけのこ にんじん しいたけ たまねぎ キャベツ だいこん きゅうり しょうが えだまめ	772	30.5	20.7
17	すい	米粉パン		コンソメスープ クリスピーチキン ごぼうサラダ・お祝いクレープ	牛乳 ウインナー とり肉 大豆粉 豆乳	米粉パン じゃがいも パンこ あぶら さとう ごま 小麦粉 でん粉 米粉 水あめ	たまねぎ にんじん しめじ えだまめ ごぼう きゅうり いちご	848	34.0	31.2
天草宝島デー「新じゃが」										
18	もく	ごはん		新じゃがのそぼろ煮 シイラフライ 昆布和え	牛乳 とり肉 ちくわ ちぎりあげ 絹揚げ シイラ 大豆粉	こめ 麦 こんにゃく じゃがいも さとう あぶら でんぷん 小麦粉 ごまあぶら ショートニング ごま	たまねぎ にんじん いんげん キャベツ きゅうり こんぶ	802	31.4	20.6
ふるさとくまさんでー人吉の味										
19	きん	ひじきごはん		つぼん汁 照り焼きチキン たけのこのひこすり	牛乳 とり肉 ちくわ みそ かつお節 あげ さつまあげ ひじき 焼き豆腐 (かつお・こんぶだし)	こめ 麦 さといも こんにゃく あぶら さとう ごまあぶら でん粉	しいたけ ねぎ にんじん たけのこ	740	34.2	17.6
22	げつ	ごはん		けんちん汁 いわしカリカリフライ② れんこんサラダ	牛乳 とり肉 とうふ あげ いわし ツナ (かつお・こんぶだし)	こめ 麦 こんにゃく さといも 米粉 あぶら さとう オリーブオイル じゃがいも でん粉 玄米粉 ごま	しいたけ だいこん にんじん ねぎ だしこんぶ れんこん きゅうり しょうが	832	29.3	27.4
23	か	ごはん		カレー トマトオムレツ フルーツカクテル	牛乳 ぶた肉 スキムミルク 豆乳 たまご	こめ 麦 じゃがいも カレールー でん粉 あぶら	たまねぎ にんじん みかん もも えだまめ しょうが にんにく トマト パインナップル りんご ぶどう	866	25.8	23.9
24	すい	丸パンカット		ミネストローネ 照り焼きパティ 枝豆サラダ	牛乳 ベーコン ツナ とり肉	丸ぱん パンこ マカロニ あぶら パンこ さとう 水あめ じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ えだまめ トマト きゅうり レモン りんご コーン にんにく パインナップル	802	32.7	27.1
25	もく	ごはん		麻婆厚揚げ ぎょうざ② ナムル	牛乳 絹あげ ぶた肉 大豆 とり肉 みそ 赤みそ	こめ 麦 さとう でん粉 ごま ごまあぶら 小麦粉	たまねぎ にんじん ねぎ もやし しょうが にんにく たけのこ たら しいたけ ほうれんそう キャベツ	843	31.3	26.5
26	きん	ごはん		五目汁 シイラのみそ焼き かわりあえ	牛乳 とり肉 厚揚げ シイラ みそ (にぼしだし)	こめ 麦 こんにゃく じゃがいも さとう ごま	ごぼう にんじん ねぎ しょうが しその葉 しいたけ きゅうり きゃべつ だいこん なす れんこん なたまめ	684	30.7	14.0
30	か	ごはん		豚汁 春巻き サバ節のドレッシングあえ	牛乳 ぶた肉 厚揚げ サバ節 ちりめん みそ (にぼしだし)	こめ 麦 さといも こんにゃく あぶら ごま 小麦粉 ショートニング はるさめ でん粉 さとう 米粉	にんじん だいこん ねぎ もやし ごぼう きゅうり もやし しいたけ たまねぎ キャベツ しょうが	826	26.0	28.4

※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。

4月の天草産の食材

～今月の給食で使用する天草産の食材を紹介します～

