

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
					血や肉や骨になる	熱や力になる	体の調子を整える	その他	
8	月	麦ごはん		いわし甘露煮 五目きんぴら 春野菜のみそ汁	ぎゅうにゅう いわし さつまあげ とうふ あげ わかめ	こめ むぎ ごま さとう ごまあぶら	ごぼう にんじん いんげん ねぎ たまねぎ キャベツ しいたけ しらたき	いりこ	742 28.4
9	火	ミルクパン		れんこんつくね 大根のツナマヨあえ 五目うどん	ぎゅうにゅう とり にく あげ ちくわ ツナ	ミルクパン ノンエッグマヨネーズ ごま とうどんめん	だいこん きゅうり にんじん たまねぎ ごま つな しいたけ ねぎ れんこん	いりこ	836 35.5
10	水	わかめごはん 入学 おめでとう		白身魚フライ 五色あえ すまし汁 お祝いデザート	ぎゅうにゅう ちくわ あつあげ ホキ	こめ あぶら ごま さとう ごまあぶら クレープ	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 しいたけ	けずりぶし こんぶ	798 28.6
11	木	丸パンカット		ハンバーグ ごまドレッシングあえ コンソメスープ	ぎゅうにゅう とり にく ぶた にく ツナ	まるパン さとう じゃがいも あぶら	キャベツ きゅうり にんじん コーン パセリ たまねぎ		732 32.0
12	金	麦ごはん		豚肉のしょうが焼き たくあんあえ 呉汁	ぎゅうにゅう ぶた にく だいず あつあげ みそ こんぶ 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 たくあん きゅうり キャベツ ねぎ にんじん しいたけ	いりこ	805 35.2
15	月	麦ごはん		焼きぎょうざ② 大根のナムル マーボー豆腐	ぎゅうにゅう ぶた にく とり にく とうふ	こめ むぎ さとう でんぶ ごまあぶら ごま	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
16	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 アセロラゼリー	にんじん たまねぎ ビーマン マッシュルーム コーン キャベツ きゅうり		900 33.6
17	水	天草宝島デー「たけのこ」 麦ごはん		魚のこまみそ焼き 小松菜のあえもの 若竹汁	ぎゅうにゅう ホキ わかめ ちくわ あつあげ	こめ むぎ ごま さとう ノンエッグマヨネーズ	ごま つな もやし にんじん ねぎ コーン たけのこ しいたけ たまねぎ	けずりぶし こんぶ	713 31.3
18	木	天草宝島デー「新じゃが」 麦ごはん		厚焼きたまご しそひじきあえ 新じゃがのそぼろ煮	ぎゅうにゅう たまご あつあげ とり にく さつまあげ ひじき	こめ むぎ ごま あぶら じゃがいも さとう でんぶ いんげん	キャベツ きゅうり にんじん こんにゃく たまねぎ しいたけ	いりこ	808 29.8
19	金	★人吉球磨の味★ たけのこごはん ふるさとくまさんえ		きびなごフライ④ ごま酢あえ つぼん汁	とり にく あげ ぎゅうにゅう きびなご あつあげ	こめ さとう ごま あぶら さといも こむぎこ パンこ	しいたけ しめじ にんじん ねぎ たけのこ きゅうり キャベツ こんにゃく もやし	いりこ	737 33.9
22	月	麦ごはん		魚のマヨネーズ焼き こんにゃくのおかかあえ 豆乳みそ汁	ぎゅうにゅう ホキ とうふ チーズ さつまあげ ぶた にく かつおぶし とうにゅう	こめ むぎ ごま じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら さとう	にんじん いんげん たまねぎ キャベツ ねぎ こんにゃく	いりこ	812 32.5
23	火	丸パンカット		チキンパティ ひじきサラダ 春雨スープ	ぎゅうにゅう ハム とり にく ちくわ えだまめ ひじき	まるパン さとう ごま はるさめ ごまあぶら	にんじん きゅうり ねぎ きくらげ たまねぎ キャベツ		716 31.0
24	水	天草宝島デー「天草大王」 麦ごはん		ちくわの磯辺揚げ③ ゆかりあえ 天草大王の親子煮	ぎゅうにゅう ちくわ たまご とり にく あげ あおのり	こめ むぎ あぶら さとう こむぎこ じゃがいも	キャベツ きゅうり ごぼう にんじん たまねぎ いんげん あかしそ	いりこ	797 31.5
25	木	カットコッペパン		チリコンカン チーズサラダ ラビオリスープ	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 ラビオリ	たまねぎ にんじん ビーマン トマト きゅうり キャベツ コーン パセリ		797 32.3
26	金	カレーライス		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
30	火	ココアパン		野菜コロケ 小松菜のツナあえ コーンシチュー	ぎゅうにゅう スキムミルク ツナ とり にく	ココアパン さとう あぶら じゃがいも パンこ	ごま つな きゅうり コーン キャベツ にんじん たまねぎ グリーンピース		863 32.1

※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。



学校給食は、1日に必要な栄養の約3分の1がとれるように作られています。特に成長期に大切で不足しがちなカルシウムや鉄、食物せんいなどは、積極的にとり入れるようにしています。すききらいせず、しっかり食べて元気に過ごしましょう。

