



# 【4月】学校給食献立予定表 すもと小



栖本学校給食センター (TEL:0969-54-5333)

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう			栄養量	
					赤	黄	緑	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
					ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちようしをととのえる		
8	げつ	むぎごはん		あつあげのちゅうかに しゅうまい きくらげのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ かまぼこ	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	たけのこ にんじん しいたけ たまねぎ キャベツ きゅうり きくらげ いんげん	686	26.1
9	か	しょくパン		ラビオリスープ てりやきチキン カルシウムサラダ・いちごジャム	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	しょくパン ラビオリ あぶら オリーブゆ	たまねぎ キャベツ にんじん こまつな きゅうり えだまめ コーン いちごジャム	648	30
10	すい	むぎごはん		はるやさしみそしる ソースカツ	ぎゅうにゅう ぶたにく あげ とうふ ハム	こめ むぎ パンこ さとう じゃがいも かたくりこ あぶら クレープ	たまねぎ キャベツ にんじん しいたけ えのきたけ ねぎ きゅうり	764	30.4
11	もく	ミルクパン		ナポリタン はるキャベツのコールスロー	ぎゅうにゅう ハム チーズ ウィンナー	ミルクパン スパゲッティ オリーブゆ	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム トマト キャベツ コーン えだまめ	661	24.6
12	きん	たけのこごはん		しらたまじる いわしのしょうがに ゆかりあえ	ぎゅうにゅう とりにく あげ いわし ちくわ (いりこ)	こめ ごま さとう あぶら 白玉だんご	にんじん たけのこ しいたけ たまねぎ ごぼう キャベツ こまつな ゆかり いんげん	690	30.3
15	げつ	むぎごはん		はるさめスープ からあげ ごまじゃこサラダ	ぎゅうにゅう つくね とりにく ちりめん	こめ むぎ あぶら はるさめ ごま ごまあぶら さとう	たまねぎ こまつな にんじん ねぎ きくらげ しょうが キャベツ きゅうり	654	24.2
16	か	ハニートースト		ポトフ ツナごぼうサラダ	ぎゅうにゅう ウィンナー ツナ	しょくパン はちみつ マーガリン さとう じゃがいも ごま	にんじん たまねぎ しめじ キャベツ ごぼう きゅうり	597	18.3
17	すい	むぎごはん <b>あまくさ宝島デー</b>		あまくさだいおうのおやこに ごもくきんびら	ぎゅうにゅう とりにく たまご あつあげ こうやどうふ	こめ むぎ さとう ごま じゃがいも こんにやく ごまあぶら	たまねぎ にんじん れんこん ほうれんそう ごぼう いんげん	624	22.7
18	もく	むぎごはん		とうふとあげのみそしる てばもとのにこみ くきわかめのすのもの	ぎゅうにゅう とうふ あげ とりにく ハム (いりこ)	こめ むぎ さとう ごま じゃがいも ごまぶら	にんじん たまねぎ えのきたけ しいたけ ねぎ しょうが キャベツ きゅうり くきわかめ	644	28
19	きん	むぎごはん <b>あまくさ宝島デー</b> ～人吉・球磨のあじ～		つぼんじる ひこずり	ぎゅうにゅう とりにく だいず あつあげ ちくわ たまご (いりこ)	こめ むぎ さとう こんにやく さとも ごま ごまあぶら	にんじん ねぎ たけのこ いんげん ぼんかん	567	24.2
22	げつ	<b>ふりかえきゅうぎょうび</b>							
23	か	あげパン		オニオンスープ シーザーサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく きなこ とりにく ハム チーズ	コッペパン でんぶん さとう じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん えのきたけ キャベツ きゅうり ピーマン	597	18.3
24	すい	ピースそぼろごはん <b>あまくさ宝島デー</b> ～たけのこ～		わかたけじる さかなのパンこやき	ぎゅうにゅう とりにく だいず かまぼこ ホキ とうふ わかめ たまご(かつお・こんぶ)	こめ むぎ さとう パンこ ごま	グリーンピース たけのこ えのきたけ にんじん たまねぎ こんぶ キャベツ きゅうり	624	22.7
25	もく	こくとうパン		ピーフンじる コロッケ てつぶんサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム ひじき	こくとうパン あぶら コロッケ ピーフン ごま	たまねぎ にんじん しいたけ えのきたけ ねぎ もやし こまつな	644	28
26	きん	カレーライス		とうふサラダ ミルクゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ちりめん	こめ むぎ じゃがいも さとう ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん えだまめ にんにく コーン きゅうり アガー ももかん	567	24.2
29	げつ	<b>しょうわのひ</b>							
30	か	しろごはん <b>あまくさ宝島デー</b> ～新じゃがいも～		しんじゃがいものそぼろに きびなごカリカリあげ しおこんぶあえ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ きびなごフライ しおこんぶ(かつお・こんぶ)	こめ じゃがいも こんにやく さとう でんぶん あぶら	にんじん たまねぎ グリンピース しいたけ キャベツ きゅうり	726	28

※都合により、献立や食材が変更になる場合がございます。ご了承ください。



## よろしくおねがいします！

今年度も栖本学校給食センターは  
安全でおいしい給食作りに励みたいと思います。

