



# 【4月】学校給食献立予定表 栖本中



栖本学校給食センター (TEL:0969-54-5333)

ひ	よう	しゅしよく	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	からだのちょうしをととのえる		
8	げつ	麦ごはん		厚揚げの中華煮 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	891	33.6
9	か	食パン		ラビオリスープ 照り焼きチキン 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	812	36.8
10	すい	麦ごはん		春野菜みそ汁 ソースカツ たまねぎドレッシング和え・お祝いクレープ	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	898	34.6
11	もく	ミルクパン		ナポリタン 春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	865	31.4
12	きん	たけのこごはん		白玉汁 いわしの生妻煮 ゆかり和え	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	848	37.7
15	げつ	麦ごはん		春雨スープ 唐揚げ 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	780	27.3
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	817	24.6
17	すい	麦ごはん		天草大王の親子煮 五目きんぴら	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	796	27.7
18	もく	麦ごはん		豆腐とあげのみそ汁 手羽元の煮込み 荳わかめの酢の物	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 くわかめ	768	32.2
19	きん	麦ごはん		つぼん汁 ひこずり ふりかけ ぼんかん	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	692	29.1
22	げつ	振替休業日							
23	か	揚げパン		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	コッパン だんぶん 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	766	23.8
24	すい	ピースそぼろごはん		若竹汁 魚のパン粉焼き ごま和え	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	796	34.5
25	もく	黒糖パン		ピーフン汁 コロッケ 鉄分サラダ	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	777	27.5
26	きん	カレーライス		豆腐サラダ 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	834	24.8
29	げつ	昭和の日							
30	か	しろごはん		新じゃがいものそぼろ煮 きびなごカリカリ揚げ 塩昆布和え	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 だんぶん 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	917	34.9

※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。

