



【4月】学校給食献立予定表



天草市立有明小学校

日	曜	主食	牛乳	おかず	主な材料			栄養素	
					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	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 さとう 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
9	か	むぎごはん		あつあげのちゅうかに やきぎょうざ きくらげのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あつあげ かまぼこ	こめ むぎ でんぶん あぶら こむぎこ さとう ごまあぶら	キャベツ たまねぎ たけのこ にんじん しいたけ きゅうり きくらげ いんげん	686	26.1
10	すい	ミルクパン		ナポリタン はるキャベツのコールスロー おいわいクレープ	ぎゅうにゅう ハム ウィンナー チーズ	ミルクパン スパゲッティ オリーブゆ コールスロードレッシング	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム トマトかん キャベツ コーン えだまめ	742	26.2
11	もく	むぎごはん		あまくさだいおうのおやこに ひじきのごまあえ	ぎゅうにゅう とりにく たまご あつあげ こうやどうふ ひじき	こめ むぎ さとう じゃがいも あぶら ごま	たまねぎ にんじん コーン ほうれんそう きゅうり	624	22.7
あまくさ宝島デー									
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 ちくわ いわし あげ (いりこ)	こめ ごま さとう あぶら しらたまだんご	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	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 さとう はちみつ マーガリン 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	28
16	か	むぎごはん		わかたけじる ハンバーグ ごまじゃこサラダ	ぎゅうにゅう とうふ わかめ かまぼこ ちりめん ハンバーグ (かつお・こんぶ)	こめ むぎ さとう ごま あぶら	たまねぎ にんじん えのきたけ たけのこ キャベツ きゅうり ねぎ しいたけ にんにく	574	18.3
あまくさ宝島デー									
17	すい	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 とりにく きなこ ハム チーズ	コッペパン さとう あぶら じゃがいも かたくりこ シーザードレッシング	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	550	26.9
18	もく	むぎごはん		はるやさいみそじる ソースカツ たまねぎドレッシングあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく あげ ヒレカツ とうふ ハム	こめ むぎ かたくりこ あぶら じゃがいも さとう さらたまドレッシング	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	683	20.1
19	きん	ピーンそばごはん		つぼんじる ひこずり ばんかん	ぎゅうにゅう とりにく だいず ちくわ あつあげ (いりこ)	こめ むぎ さとう こんにやく さといも ごま	グリーンピース にんじん ねぎ たけのこ いんげん ばんかん	567	28.8
あまくさ宝島デー									
21	にち	しろごはん		しんじゃがいものそぼろに きびなごかりかりあげ 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 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 かたくりこ 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
ふりかえきゅうぎょうび									
23	か	むぎごはん		とうふとわかめのみそじる 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 わかめ くきわかめ (いりこ)	こめ むぎ さとう じゃがいも ごま ごまあぶら	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	644	28
24	すい	こくとうパン		ビーフンじる コロッケ てつぶんサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく ハム ひじき	こくとうパン じゃがいも マーガリン コロッケ ビーフン あぶら 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	643	22.7
25	もく	むぎごはん		はんべんじる さかなのさいきょうやき ごまあえ	ぎゅうにゅう はんべん とうふ ホキ わかめ (かつお・こんぶ)	こめ むぎ さとう ごま	えのきたけ きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ	654	24.2
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	683	20.7
しょうわのひ									
30	か	むぎごはん		マーボーどうふ パンサンスー	ぎゅうにゅう とうふ だいず ぶたにく ハム たまご	こめ むぎ さとう かたくりこ ごまぶら はるさめ	たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ しいたけ にんにく きゅうり もやし	621	23

※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！

今年度も安全でおいしい給食作りに励みたいと思いま

す。どうぞよろしくお願ひいたします。

