



# 【4月】学校給食献立予定表



天草市立有明中学校

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)
					主に体の組織をつくる	主にエネルギーになる	主に体の調子を整える		
8	げつ	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 さとう あぶら オリーブ油	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	36.8	36.8
9	か	麦ごはん		厚揚げの中華煮 焼きぎょうざ 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	33.6	33.6
10	すい	ミルクパン		ナポリタン 春キャベツのコールスロー お祝いクレーブ	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 オリーブ油 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	33	33
11	もく	麦ごはん		天草大王の親子煮 ひじきのごま和え	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	27.6	27.6
12	きん	たけのこごはん		白玉汁 いわしの生姜煮 ゆかり和え	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	37.7	37.7
14	にち	しろごはん		新じゃがいものそぼろ煮 きびなごかり揚げ 塩昆布和え	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ きびなご 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	917	34.9
<b>振替休業日</b>									
15	げつ								
16	か	麦ごはん		若竹汁 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	738	31
17	すい	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	817	23.8
18	もく	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	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	817	32.4
19	きん	ピーズそぼろごはん		つぼん汁 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	グリンピース にんじん ねぎ たけのこ いんげん ばんかん	692	29.1
22	げつ	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 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	766	23.8
23	か	麦ごはん		豆腐とわかめのみそ汁 手羽元の煮込み 茎わかめの酢の物	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	768	32.2
24	すい	黒糖パン		ビーフン汁 コロケ 鉄分サラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく ハム ひじき	こくとろパン じゃがいも マーガリン コロケ 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	777	27.5
25	もく	麦ごはん		はんぺん汁 魚の西京焼き ごま和え	ぎゅうにゅう はんぺん 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	780	27.3
26	きん	カレーライス		豆腐サラダ みかんゼリー	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 みかんかん みかんジュース	834	24.8
<b>昭和の日</b>									
30	か	麦ごはん		麻婆豆腐 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	760	27.5

※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

そうぞよろしくお願ひいたします。

