



【4月】学校給食献立予定表 倉岳中



栖本学校給食センター (TEL:0969-54-5333)

ひ	よう	しゅしよく	ぎゆう にゆう	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	ぎゆうにゆう 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	ぎゆうにゆう 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	ぎゆうにゆう 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	ぎゆうにゆう 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	振替休業日							
15	げつ	麦ごはん		春雨スープ 唐揚げ ごまじゃこサラダ	ぎゆうにゆう 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	ぎゆうにゆう 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	ぎゆうにゆう 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 まわかめの酢の物	ぎゆうにゆう 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	 ~人吉・球磨のおじ~ 	つぼん汁 ひこずり ふりかけ ぼんかん	ぎゆうにゆう とりにく だいた 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	麦ごはん		麻婆豆腐 パンサンスー	ぎゆうにゆう とうふ だいた ぶたにく ハム たまご	こめ むぎ さとう でんぶ ごまあぶら 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
23	か	揚げパン		オニオンスープ シーザーサラダ	ぎゆうにゆう ぶたにく きなこ とりにく ハム チーズ	コッペパン でんぶ 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	ぎゆうにゆう とりにく だいた 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	ぎゆうにゆう 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	ぎゆうにゆう 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	ぎゆうにゆう 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 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。

