



# 4月 学校給食献立予定表 (センター)

天草学校給食センター

日	曜	主食	牛乳	おかず	主 な 材 料			栄 養 量	
					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	月	麦ごはん		厚揚げスープ	ぎゅうにゅう かまぼこ	こめ むぎ	キャベツ たまねぎ きくらげ	649	24.5
				豚肉のしょうが焼き 切り干し大根の酢の物	とりにく あつあげ ぶたにく	ごまあぶら さとう ごま あぶら でんぷん	にんじん ねぎ きゅうり しいたけ しめじ しょうが だいこん	798	29.7
9	火	ミルクパン		春野菜のスープ 手作りハンバーグ じゃこサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ウインナー ちりめん ぶたにく たまご	ミルクパン じゃがいも パンこ さとう	キャベツ にんじん たまねぎ しめじ きゅうり だいこん	814	33.7
10	水	麦ごはん		カレー	ぎゅうにゅう ちくわ	こめ むぎ	たまねぎ にんじん	712	22.3
				ちくわの磯辺揚げ 春キャベツのコールスロー	とりにく あおのり たまご	じゃがいも あぶら こむぎこ	グリーンピース しめじ しょうが キャベツ きゅうり コーン	862	25.5
11	木	コッペパンカット		ベーコンじゃがスープ ウインナー ビーンズサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン だいす おおふくまめ きんときまめ ウインナー チーズ	コッペパンカット じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ あぶら	にんじん たまねぎ しめじ きゅうり キャベツ コーン えだまめ	663	24.1
				春野菜のみそ汁 手作りすり身揚げ 肉野菜炒め	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ ぎょにく すりみ たまご ぶたにく みそ	こめ むぎ じゃがいも でんぷん あぶら さとう	キャベツ たまねぎ ごぼう にんじん しょうが えだまめ	682	28.8
15	月	麦ごはん		宝島デー「新じゃが」 新じゃがのそぼろ煮 さばの塩こうじ焼き もやしの酢の物	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ さつまあげ さば	こめ むぎ じゃがいも さとう でんぷん ごまあぶら	たまねぎ にんじん しいたけ グリンピース もやし きゅうり だいこん	752	33.7
				752	33.7				
16	火	にんじんパン		平めんスープ スパイシーチキン ポテトサラダ	ぎゅうにゅう かまぼこ ぶたにく とりにく ハム	にんじんパン ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら あぶら さとう じゃがいも ひらめんビーフン	たまねぎ にんじん しいたけ きくらげ しょうが きゅうり	669	28.0
				宝島デー「たけのこ」 若竹汁 レバーの甘辛ごまがらめ かつのりサラダ	ぎゅうにゅう とうふ わかめ かまぼこ かつおぶし のり とりにく レバー ツナ	こめ むぎ ごま かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら	たけのこ えのきたけ にんじん しょうが れんこん キャベツ きゅうり だいこん	633	28.2
17	水	麦ごはん		785	34.2				
				785	34.2				
18	木	セサミトースト		マカロニの洋風煮 甘夏入りフルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト	しょくパン さとう ごま こむぎこ バター マカロニ グラニューとう じゃがいも	にんじん たまねぎ えだまめ しいたけ パイナップル トマト もも あまなつみかん	642	21.3
				宝島デー「ふるさとくまさん デー：人吉・球磨」 つぼん汁 さわらフライ たけのこのひこずり	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく かまぼこ さわら てんぷら みそ	こめ むぎ こむぎこ こんにゃく さといも あぶら こんにゃく さとう	だいこん ごぼう にんじん たけのこ	656	27.5
19	金	麦ごはん		811	34.0				
22	月	振 替 休 業 日							
23	火	黒糖パン		トマトカレースープ 手作りコロッケ 海藻サラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ウインナー とりにく わかめ たまご ちりめん いかんてん	こくとうパン じゃがいも パンこ こむぎこ あぶら	トマト キャベツ たまねぎ にんじん しめじ きゅうり だいこん	644	23.3
				821	29.0				
24	水	麦ごはん		厚揚げとキャベツのみそ汁 いわしの梅煮 五目きんぴら	ぎゅうにゅう あぶらあげ あつあげ みそ てんぷら いわし わかめ	こめ むぎ こんにゃく ごまあぶら さとう ごま	にんじん たまねぎ うめ キャベツ えのきたけ ごぼう えだまめ	674	29.2
				831	35.6				
25	木	コッペパン		コーンクリームシチュー 魚の野菜マヨ焼き にんじんサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ホキ ツナ	コッペパン マカロニ こむぎこ じゃがいも あぶら パンこ ノンエッグマヨネーズ	にんじん たまねぎ コーン しめじ ピーマン きゅうり もやし えだまめ	697	31.0
				宝島デー「天草大王」 天草大王の親子煮 きびなごフライ② ごまじゃこ和え	ぎゅうにゅう あぶらあげ あまくさだいおう かまぼこ たまご きびなご ちりめん	こめ むぎ でんぷん じゃがいも さとう ごま あぶら ごまあぶら	たまねぎ にんじん ごぼう グリンピース きゅうり キャベツ	691	25.5
26	金	麦ごはん		842	30.2				
29	月	昭 和 の 日							
30	火	食パン		ウインナースープ 高野豆腐のケチャップ炒め キャベツのごまネーズ和え	ぎゅうにゅう ウインナー とりにく こうやどうふ ちくわ	しょくパン さとう こむぎこ でんぷん あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	にんじん たまねぎ キャベツ しめじ しょうが きゅうり えだまめ	649	27.2
				825	33.8				

※献立は都合により変更になる場合があります。ご了承ください。