4月　きゅうしょくこんだてひょう

2025.4　本渡学校給食センター

日　付		主食	牛乳	おかず	主な材料 あか ちやにくやほねになる	きいろ ねつやちからになる	みどり からだのちょうしをととのえる
11	(金)	ごはん	○	けんちんじる とりのてりやき しそきくらげあえ	牛乳　鶏肉 【いりこ】	米　麦 さといも　こんにゃく ごま	ねぎ　にんじん だいこん　しめじ きゅうり　キャベツ きくらげ
14	(月)	ごはん	○	あおさじる わかどりのぴかた わふうさらだ	牛乳　あおさ 豆腐　かまぼこ 鶏肉　卵 ベーコン　【いりこ】	米　ドレッシング 小麦粉　麦	たまねぎ　にんじん しいたけ　えのきたけ キャベツ　きゅうり しめじ
15	(火)	ごはん	○	かきたますーぷ かみかみばーぐ かにかまさらだ	牛乳　鶏肉 卵　大豆 かにかま	米　じゃがいも ドレッシング　小麦粉 ごま　麦	きくらげ　しめじ にんじん　たまねぎ にら　きゅうり れんこん　ごぼう
16	(水)	かっとまるぱん	○	とうにゅうのくりーむしちゅー めんちかつ ささみのあえもの	牛乳　鶏肉 豆乳　豚肉	丸パン　マカロニ じゃがいも　シチュールウ バター　油 パン粉	たまねぎ　にんじん ほうれん草　きゅうり キャベツ　コーン 枝豆
天草宝島デー（たけのこ）							
17	(木)	ごはん	○	わかたけじる いわしのおかかに ごまねーずあえ	牛乳　豆腐 わかめ　ちくわ ツナ　かつお節（おかか煮） いわし　【かつお節・昆布】	米　卵抜きﾏﾖﾈｰｽﾞ ごま　麦	たけのこ　ほうれん草 にんじん　たまねぎ きゅうり
ふるさとくまさんデー「人吉」							
18	(金)	ぶちまるごはん	○	つぼんしる ちくわのいそべあげ たけのこのひこずり	牛乳　鶏肉 厚揚げ　ちくわ 天ぷら　かつお節 米みそ　【いりこ】	米　ぶちまる君 さといも　さとう こんにゃく　小麦粉	ねぎ　にんじん だいこん　たけのこ れんこん
21	(月)	ごはん	○	きくらげのちゅうかすーぷ にんじんしゅーまい ちゅうかあえ	牛乳　鶏肉 卵　魚すり身	米　さとう 澱粉　ごま油 小麦粉　麦	にんじん　小松菜 きくらげ　しめじ たまねぎ　きゅうり もやし
22	(火)	ごはん	○	ぽーくかれー ちきんなげっと こーるすろーさらだ	牛乳　豚肉 スキムミルク　鶏肉 ハム	米　カレールウ じゃがいも　小麦粉 コールスロードレッシング 麦	たまねぎ　にんじん マッシュルーム　グリンピース りんご　コーン　キャベツ きゅうり　にんにく　しょうが
23	(水)	かっとまるぱん	○	みねすとろーね てりやきばてぃ ちーずさらだ おいわいぜりー	牛乳　ウインナー 鶏肉 チーズ	丸パン　マカロニ さとう　油 ゼリー	にんじん　しめじ たまねぎ　にんにく トマト　きゅうり キャベツ　コーン　パセリ
天草宝島デー（新たまねぎ＆ぶり）							
24	(木)	ごはん	○	しんたまねぎのみそしる ぶりふらい れんこんとひじきのさらだ	牛乳　油揚げ みそ　ひじき ぶり 【いりこ】	米　小麦粉 油　麦 パン粉	えのきたけ　にんじん だいこん　新たまねぎ しいたけ　きゅうり れんこん
25	(金)	ごはん	○	とうふとわかめのすましじる とりのてんぷら ごまいそあえ	牛乳　豆腐 わかめ　かまぼこ 卵　鶏肉 きざみのり　【かつお節・昆布】	米　麦 さとう　ごま ごま油　小麦粉	にんじん　たまねぎ ねぎ　キャベツ きゅうり　大葉
28	(月)	ごはん	○	じゃがいものそぼろに いろどりやさいのとうふよせ かわりあえ	牛乳　厚揚げ 鶏肉　ちぎりあげ 魚すりみ　豆腐 ひじき	米　さといも じゃがいも　こんにゃく さとう　澱粉 麦	たまねぎ　にんじん いんげん　キャベツ きゅうり　ふくじん漬 枝豆
30	(水)	しょくぱん	○	ひらめんすーぷ とりのやさいまきふらい まかろにさらだ いちごじゃむ	牛乳　豚肉 わかめ　ちくわ 鶏肉　ハム	食パン　クイッティオ ごま油　油 マカロニ　卵抜きﾏﾖﾈｰｽﾞ いちごジャム　パン粉	にんじん　たまねぎ きくらげ　きゅうり キャベツ　いんげん

４月の天草産の食材

米、きくらげ、しいたけ、いりこ、豚肉、たけのこ、新たまねぎ、ぶり

※献立は都合により変更することがあります。ご了承ください。