



4月 学校給食献立予定表 (中学校)



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						栄養量	
				あか		きいろ		みどり		エネルギー kcal	たんぱく質 g
				ちやくくやほねになる		ねつやちからになる		からだのちようしをとのえる			
8 (火)	ごはん		わかめスープ しのだ煮 れんこんサラダ	牛乳 豚肉 油揚げ	わかめ 豆腐 鶏肉	米 油	ごま 小麦粉	たまねぎ えのきたけ れんこん	にんじん きゅうり	830	22.8
入学式 (小学校・中学校)											
9 (水)	ミルクパン		春雨スープ クリルチキン ごぼうサラダ	牛乳	鶏肉	ミルクパン ごま油 ごま	はるさめ 卵抜きマヨネーズ	きくらげ しめじ ねぎ ごぼう	にんじん たまねぎ きゅうり	815	30.5
10 (木)	ごはん		マーボー厚揚げ 野菜春巻 ほうれん草のナムル	牛乳 豚肉 赤みそ 鶏肉	厚揚げ 大豆 みみそ	米 ごま油 油 小麦	さとう 澱粉 小麦粉	にんにく にんじん たけのこ グリンピース	しょうが たまねぎ しいたけ ほうれん草	877	29.5
11 (金)	ごはん		けんちん汁 鶏のてりやき しそキクラゲ和え	牛乳	鶏肉	米 さといも ごま	麦 こんにゃく	ねぎ だいこん きゅうり きくらげ	にんじん しめじ キャベツ	812	26.0
14 (月)	ごはん		あおさ汁 若鳥のピカタ 和風サラダ	牛乳 豆腐 鶏肉 ベーコン	あおさ かまぼこ 卵	米 小麦粉	ドレッシング 麦	たまねぎ しいたけ キャベツ しめじ	にんじん えのきたけ きゅうり	798	25.0
15 (火)	ごはん		かき玉スープ かみかみバーグ かにかまサラダ	牛乳 卵 かにかま	鶏肉 大豆	米 ドレッシング ごま	じゃがいも 小麦粉 麦	きくらげ にんじん にら れんこん	しめじ たまねぎ きゅうり ごぼう	816	27.3
16 (水)	カット丸パン		豆乳のクリームシチュー メンチカツ ささみの和え物 お祝いゼリー	牛乳 豆乳	鶏肉 豚肉	丸パン じゃがいも バター パン粉	マカロニ シチュールウ 油 ゼリー	たまねぎ ほうれん草 キャベツ 枝豆	にんじん きゅうり コーン	827	28.5
天草宝島デー (たけのこ)											
17 (木)	ごはん		若竹汁 いわしのおかか煮 ごまネーズ和え	牛乳 わかめ ツナ いわし	豆腐 ちくわ かつお節 (おかか煮) 【かつお節・昆布】	米 ごま	卵抜きマヨネーズ 麦	たけのこ にんじん きゅうり	ほうれん草 たまねぎ	851	25.9
ふるさとくまさんデー「人吉」											
18 (金)	ぶち丸ごはん		つぼん汁 ちくわのいそげ揚げ たけのこのひこずり	牛乳 厚揚げ 天ぷら 米みそ	鶏肉 ちくわ かつお節 【いりこ】	米 さといも こんにゃく	ぶちまる君 さとう 小麦粉	ねぎ だいこん れんこん	にんじん たけのこ	834	25.6
21 (月)	ごはん		キクラゲの中華スープ 人参シュマイ 中華和え	牛乳 卵	鶏肉 魚すり身	米 澱粉 小麦粉	さとう ごま油 麦	にんじん きくらげ たまねぎ もやし	小松菜 しめじ きゅうり	827	22.8
22 (火)	ごはん		ポークカレー チキンナゲット② コールスローサラダ	牛乳 スキムミルク ハム	豚肉 鶏肉	米 じゃがいも コールスロードレッシング 麦	カレールウ 小麦粉	たまねぎ マッシュルーム りんご きゅうり	にんじん グリンピース キャベツ しょうが	874	27.5
23 (水)	カット丸パン		ミネストローネ 照り焼きパティ チーズサラダ	牛乳 鶏肉 チーズ	ウインナー	丸パン さとう	マカロニ 油	にんじん たまねぎ トマト キャベツ	しめじ にんにく きゅうり コーン パセリ	854	27.6
天草宝島デー (新たまねぎ&ぶり)											
24 (木)	ごはん		新たまねぎのみそ汁 ぶりフライ れんこんとひじきのサラダ	牛乳 みそ ぶり	油揚げ ひじき	米 油 パン粉	小麦粉 麦	えのきたけ だいこん しいたけ れんこん	にんじん 新たまねぎ きゅうり	837	26.3
25 (金)	ごはん		豆腐とわかめのすまし汁 鶏の天ぷら ごま磯和え	牛乳 わかめ 卵 きざみのり	豆腐 かまぼこ 鶏肉 【かつお節・昆布】	米 さとう ごま油	麦 ごま 小麦粉	にんじん たまねぎ ねぎ きゅうり	キャベツ 大葉	805	22.1
28 (月)	ごはん		じゃがいものそぼろ煮 彩り野菜の豆腐よせ かわり和え	牛乳 鶏肉 魚すりみ ひじき	厚揚げ ちぎりあげ 豆腐	米 じゃがいも さとう 麦	さといも こんにゃく 澱粉	たまねぎ いんげん きゅうり 枝豆	にんじん キャベツ ぶくじん漬	820	28.0
30 (水)	食パン		平麺スープ 鶏の野菜巻フライ マカロニサラダ いちごジャム	牛乳 わかめ 鶏肉	豚肉 ちくわ ハム	食パン ごま油 マカロニ いちごジャム	クイッティオ 油 卵抜きマヨネーズ パン粉	にんじん きくらげ キャベツ	たまねぎ きゅうり いんげん	864	27.2

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。

