【4月】 学校給食献立予定表　すもと小

栖本学校給食センター　担当：宍倉（TEL:0969-54-5333）

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	おもなざいりょう きいろ ねつやちからになる	あか ちやにくやほねになる	みどり からだのちょうしをととのえる	えいようりょう エネルギー(kcal)	たんぱくしつ(g)
8	か	てづくりいろどりパン	牛乳	れんこん・えだまめサラダ ラビオリスープ	パンきじ　ごま さとう ラビオリ あぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう　たまご ハム とりにく	えんどう れんこん にんじん えだまめ こまつな たまねぎ キャベツ	666	21.4
9	すい	むぎごはん	牛乳	きりぼしだいこんサラダ がめに ばんかん	こめ むぎ さとう さといも こんにゃく あぶら	ぎゅうにゅう　とりにく ツナ さつまあげ こうやどうふ	だいこん キャベツ にんじん コーン れんこん ごぼう きぬさや　ばんかん	624	23.2
10	もく	セルフフルーツサンド	牛乳	ポパイスパゲッティ	しょくパン　さとう オリーブゆ スパゲッティ	ぎゅうにゅう　とりにく なまクリーム　ホイップ	いちご バナナ たまねぎ ほうれんそう エリンギ しめじ にんじん にんにく	687	23.5
天草宝島デー ～新玉ねぎ～ 11	きん	むぎごはん	牛乳	さかなのかばやき わかめとじゃこのすのもの しんたまねぎのみそしる	こめ むぎ　あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ちりめん あげ いわし とうふ わかめ	しょうが たまねぎ きゅうり にんじん　ねぎ えのきたけ	676	25.1
14	げつ	むぎごはん	牛乳	まあぼうどうふ バンサンスー いちごのパンナコッタ	こめ むぎ さとう でんぷん ごまあぶら はるさめ アガーこ	ぎゅうにゅう　とうふ だいず ぶたにく ハム たまご なまクリーム	たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ しいたけ にんにく いちご きゅうり もやし	703	23.9
15	か	ミルクパン	牛乳	マカロニサラダ じゃがいものホワイトスープ	ミルクパン　さとう こむぎこ　マヨネーズ マカロニ　じゃがいも　バター	ぎゅうにゅう　ハム とりにく	キャベツ にんじん きゅうり コーン たまねぎ しめじ こまつな	624	22.3
16	すい	むぎごはん	牛乳	さかなのなんばんづけ はくさいうすくずじる	こめ むぎ　あぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう かつおぶし さわら とりにく　あげ	たまねぎ にんじん ピーマン しょうが はくさい しいたけ こまつな　えのきたけ	674	31.0
17	もく	パインパン	牛乳	アーモンドサラダ わかめうどん	パインパン　さとう アーモンド うどん　あぶら	ぎゅうにゅう ハム　わかめ チーズ とりにく あげ かまぼこ かつおぶし　こんぶ	にんじん ほうれんそう たまねぎ えのきたけ ねぎ	635	26.4
ふるさとくまさんデー 18	きん	むぎごはん	牛乳	れんこんはさみあげ ごぼうとにんじんのきんぴら つぼんじる	こめ　むぎ　パンこ あぶら さとう ごま こんにゃく　さといも	ぎゅうにゅう　とりにく あつあげ ちくわ だしいりこ	れんこん たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ いんげん	678	23.0
21	げつ	ふ り か え きゅ う ぎょ う び							
22	か	ココアむしパン	牛乳	とうふサラダ ポタージュスープ	ホームケーキミックス さとう あぶら ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう とうふ とりにく かつおぶし ベーコン	コーン にんじん きゅうり たまねぎ	642	22.0
天草宝島デー ～ブリ～ 23	すい	むぎごはん	牛乳	レタスサラダ ブリフライ ごもくスープ	こめ むぎ さとう オリーブゆ あぶら でんぷん	ぎゅうにゅう ハム とりにく ブリフライ あつあげ だいず	レタス きゅうり にんじん ねぎ コーン たまねぎ きくらげ こまつな	639	25.2
24	もく	ナン	牛乳	キーマカレー カラフルサラダ	ナン じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム だいず チーズ	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり コーン	624	28.3
25	きん	むぎごはん	牛乳	きくらげあえ すきやきふうにこみ りんごゼリー	こめ むぎ さとう ごま こんにゃく アガーこ	ぎゅうにゅう ハム あつあげ ぎゅうにく	きくらげ もやし きゅうり ねぎ はくさい たまねぎ にんじん りんごジュース	626	22.5
倉岳小 考案メニュー 28	げつ	むぎごはん	牛乳	WANIMAカラーバーグ のっぺいしる	こめ むぎ パンこ さとう さといも こんにゃく でんぷん	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく たまご とりにく あつあげ ちくわ	たまねぎ にんじん トマト ねぎ こまつな コーン ごぼう しいたけ	635	24.4
29	か	しょ う わ の ひ							
天草宝島デー ～たけのこ～ 30	すい	たけのこごはん	牛乳	だいこんとちくわのマヨあえ タンドリーチキン わかたけじる	こめ ごま さとう あぶら なまふ マヨネーズ	ぎゅうにゅう　あげ　こんぶ ちくわ とりにく ヨーグルト とうふ かつおぶし　わかめ	にんじん たけのこ しいたけ だいこん きゅうり　きぬさや えのきたけ たまねぎ	658	27.0

※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。

４月の天草産の食材

栖本農家の三田村さんの
スナップえんどうです。

おこめ　しいたけ　いりこ　きくらげ　新たまねぎ　ばんかん　たけのこ　えんどう　ブリ　いちご