

【4月】学校給食献立予定表 栖本中

栖本学校給食センター 担当: 実倉 (TEL:0969-54-5333)



日	曜	主食	牛乳	おかず	主 な 材 料			栄 養 量	
					黄	赤	緑	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
					主にエネルギーになる	主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える		
8	火	手作り彩りパン		れんこん・枝豆サラダ ラビオリスープ	パン生地 ごま 砂糖 油 ラビオリ	牛乳 卵 ハム 鶏肉	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	826.0	25.6
9	水	麦ごはん		切り干し大根サラダ がめ煮 晩柑	米 麦 砂糖 さといも こんにゃく 油	牛乳 鶏肉 ツナ さつま揚げ 凍り豆腐	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 晩柑	774.0	28.2
10	木	セルフフルーツサンド		ポパイスパゲッティ	食パン 砂糖 オリーブ油 スパゲッティ	牛乳 鶏肉 生クリーム ホイップ	いちご バナナ たまねぎ ほうれん草 エリンギ しめじ にんじん にんにく	871.0	29.2
		天草宝島デー ～新玉ねぎ～		魚のかば焼き わかめとじゃこの酢の物 新玉ねぎのみそ汁	米 麦 油 砂糖 ごま	牛乳 ちりめん 豆腐 いわし あげ わかめ	しょうが きゅうり にんじん ねぎ たまねぎ えのきたけ	826.0	29.9
11	金	麦ごはん		麻婆豆腐	米 麦 砂糖	牛乳 豆腐 豚肉	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	848.0	28.5
14	月	麦ごはん		パンサンスー いちごのパンナコッタ	でんぶん ごま油 はるさめ アガー粉	大豆 ハム 錦糸卵 生クリーム			
15	火	ミルクパン		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 砂糖 マカロニ じゃがいも 小麦粉 バター	牛乳 ハム 鶏肉	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	821.0	28.5
16	水	麦ごはん		魚の南蛮漬け 白菜うすくず汁	米 麦 油 砂糖 でんぶん	牛乳 かつお節 鶏肉 さわか 揚げ	たまねぎ にんじん ピーマン しょうが 白菜 しいたけ こまつな えのきたけ	835.0	38.2
17	木	パインパン		アーモンドサラダ わかめうどん	砂糖 アーモンド うどん 油	牛乳 ハム わかめ チーズ 鶏肉 かまぼこ あげ かつお節 昆布	にんじん ほうれん草 たまねぎ えのきたけ ねぎ	813.0	33.0
		ふるさとくまさんデー		れんこんはさみ揚げ ごぼうと人参のきんぴら つぼん汁	米 麦 パン粉 油 砂糖 ごま こんにゃく さといも	牛乳 鶏肉 厚揚げ 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	803.0	27.1
18	金	麦ごはん							
21	月	振 替 休 業 日							
22	火	ココア蒸しパン		豆腐サラダ ポタージュスープ	ホームケーキミックス 砂糖 油 油 ごま じゃがいも ポタージュ	牛乳 豆腐 鶏肉 かつお節 ベーコン	コーン にんじん きゅうり たまねぎ	792.0	26.8
		天草宝島デー ～ブリ～		レタスサラダ ブリフライ 五目スープ	米 麦 砂糖 油 オリーブ油 でんぶん	牛乳 ハム 鶏肉 ブリフライ 厚揚げ 大豆	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	763.0	28.9
23	水	麦ごはん		ギーマカレー カラフルサラダ	ナン じゃがいも 油	牛乳 豚肉 大豆 ハム 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	858.0	35.1
25	金	麦ごはん		きくらげとえ すきやき風煮込み りんごゼリー	米 麦 砂糖 ごま こんにゃく アガー粉	牛乳 ハム 牛肉 厚揚げ	きくらげ もやし きゅうり 白菜 たまねぎ にんじん ねぎ りんごジュース	772.0	26.8
		倉岳小 考案メニュー		WANIMAカラーバーグ のつぺい汁	米 麦 パン粉 砂糖 さといも こんにゃく でんぶん	牛乳 牛肉 豚肉 卵 鶏肉 厚揚げ 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	784.0	29.3
28	月	麦ごはん							
29	火	昭 和 の 日							
		天草宝島デー ～たけのこ～		大根とちくわのマヨ和え タンドリーチキン 若竹汁	米 ごま 砂糖 油 生ふ	牛乳 あげ ちくわ 鶏肉 ヨーグルト 豆腐 かつお節 昆布 わかめ	にんじん たけのこ しいたけ だいこん きゅうり えのきたけ たまねぎ きぬさや	826.0	40.4
30	水	たけのこごはん							

※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
スナッペンどうです。



おこめ



しいたけ



いりこ



きくらげ



新たまねぎ



ぼんかん



たけのこ



えんどう



ブリ



いちご