【4月】 学校給食献立予定表　倉岳中

栖本学校給食センター　担当：宍倉（TEL:0969-54-5333）

日	曜	主食	牛乳	おかず	主な材料 黄 主にエネルギーになる	主な材料 赤 主に体の組織をつくる	主な材料 緑 主に体の調子を整える	栄養量 エネルギー(kcal)	栄養量 たんぱく質(g)
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
11	金	振替休業日							
14	月	麦ごはん	○	麻婆豆腐 バンサンスー いちごのパンナコッタ	米 麦 砂糖 でんぷん ごま油 はるさめ アガー粉	牛乳 豆腐 豚肉 大豆 ハム 錦糸卵 生クリーム	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	848.0	28.5
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 でんぷん	牛乳 かつお節 鶏肉 さわら 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
18	金	ふるさとくまさんデー 麦ごはん	○	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
21	月	麦ごはん	○	コロッケ ごま和え あおさのみそ汁	米 麦 油 パン粉 砂糖 ごま	牛乳 豆腐 あげ 牛肉 あおさ	たまねぎ もやし にんじん 白菜 こまつな ねぎ えのきたけ	763.0	24.6
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
23	水	天草宝島デー ～ブリ～ 麦ごはん	○	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 でんぷん	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
24	木	ナン	○	キーマカレー 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	○	きくらげ和え 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
28	月	倉岳小 考案メニュー 麦ごはん	○	WANIMAカラーバーグ のっぺい汁	米 麦 パン粉 砂糖 さといも こんにゃく でんぷん	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
29	火	昭和の日							
30	水	天草宝島デー ～たけのこ～ たけのこごはん	○	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

※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