

4月 学校給食献立予定表(天草小)

天草学校給食センター

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			えいようりょう		
						あか	きいろ	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱく しつ(g)	
						ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる			
8	か	ミルクパン		カレースープ だいすごぼうのミンチカツ ツナサラダ	ぎゅうにゅう とりにく だいす ツナ	ミルクパン あぶら じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ キャベツ しめじ えだまめ きゅうり コーン ごぼう	633	27.1		
9	すい	にゅうがくしき									
10	もく	まるパン		マカロニのようふう にさかなのやさいマヨやき かいそうサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ホキ ちりめん わかめ いとかんてん あかかえでのり	まるパン あぶら じゃがいも マカロニ さとう パンこ マヨネーズ	にんじん たまねぎ しいたけ ピーマン えだまめ トマト きゅうり キャベツ	620	30.0		
11	きん	かんげいえんそく									
14	げつ	むぎごはん		あまくさたからじまデー たけのこ	わかたけじる てづくりハンバーグ しんたまねぎのごまあえ	ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ かつおぶし わかめ ぎゅうにく ぶたにく たまご	こめ むぎ パンこ さとう ごま でんぶん	たけのこ えのきたけ にんじん しめじ たまねぎ キャベツ きゅうり	635	24.7	
15	か	しょくパン		マカロニスープ てづくりコロケ フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにく ぶたにく たまご ヨーグルト	しょくパン さとう あぶら マカロニ じゃがいも こむぎこ パンこ	たまねぎ だいこん えだまめ にんじん キャベツ みかん パイナップル もも	671	23.5		
16	すい	むぎごはん		あまくさたからじまデー しんたまねぎ	しんたまねぎのみそじる いわしのうめに ピリからきゅうり	ぎゅうにゅう いわし わかめ あつあげ みそ	こめ むぎ じゃがいも ごまあぶら ごま でんぶん	たまねぎ にんじん ねぎ きゅうり だいこん うめ	622	24.4	
17	もく	コッペパン		はるやさいスープ レバーいりミートグラタン ごまネーズあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ちくわ レバー だいす チーズ	コッペパン じゃがいも あぶら マカロニ マヨネーズ さとう ごま	キャベツ にんじん たまねぎ しめじ きゅうり トマト	620	26.6		
18	きん	むぎごはん		ふるさとくまさん デー：ひとよしのあじ	つぼんじる ちぐさやき たけのこのひこずり	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく かまぼこ チーズ たまご でんぶん みそ	こめ むぎ こんにゃく さといも こんにゃく さとう あぶら	だいこん ごぼう にんじん しいたけ たけのこ ほうれんそう	630	22.9	
21	げつ	ふりかえきゅうぎょうび									
22	か	こくとうパン		あまくさたからじまデー フリ	ひらめんスープ あまくささんプリフライ きりぼしパンパンジーサラダ	ぎゅうにゅう かまぼこ とりにく ぶり とりにく	こくとうパン ひらめんビーフン ごまあぶら ごま さとう あぶら	たまねぎ にんじん しいたけ きくらげ きゅうり だいこん	635	26.8	
23	すい	むぎごはん		カレー さかなのハーブやき じゃこサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ちりめん ホキ	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	しょうが たまねぎ しめじ にんじん きゅうり バジル キャベツ えだまめ	653	26.8		
24	もく	コッペパンカット		ラビオリスープ ウインナー ひじきポテトサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ひじき ウインナー	コッペパン ラビオリ あぶら さとう じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり えだまめ	624	23.5		
25	きん	むぎごはん		あつあげのみそじる いわしのしょうがに ごまじゃこあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ あつあげ みそ いわし ちりめん	こめ むぎ じゃがいも さとう ごまあぶら ごま でんぶん	にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ きゅうり キャベツ しょうが	664	25.7		
28	げつ	むぎごはん		だごじる とりそぼろ きゅうりのおかかあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく ちくわ とりにく	こめ むぎ こむぎこ あぶら しらたまこ さとう	にんじん はくさい だいこん ごぼう いんげん しいたけ コーン きゅうり	666	27.3		
29	か	しょうわのひ									
30	すい	むぎごはん		かきたまじる とりのしおからあげ もやしのごますあえ	ぎゅうにゅう とうふ たまご かまぼこ とりにく ちりめん	こめ むぎ あぶら さとう ごま でんぶん	たまねぎ にんじん しいたけ えのきたけ ねぎ しょうが もやし きゅうり	679	29.4		

※都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

☆今月の天草産

こめ キャベツ きゅうり だいこん はくさい しんたまねぎ たけのこ きくらげ いりこ しいたけ ぶり

          