

4月 学校給食献立予定表(天草中)

天草学校給食センター

日曜	主食	牛乳	おかず	主な材料			栄養量	
				赤 主に体の組織をつくる	黄 主にエネルギーになる	緑 主に体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
8 火	ミルクパン		カレースープ 大豆とごぼうのミンチカツ ツナサラダ	ぎゅうにゅう とりにく だいず 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	833	34.9
9 水	麦ごはん		鶏肉と根菜のみそ汁 ちくわと野菜のかき揚げ 甘酢和え	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ あつあげ みそ	こめ むぎ あぶら こんにやく さとう こむぎこ	にんじん ごぼう だいこん たまねぎ しいたけ はくさい きゅうり	794	25.7
10 木	丸パン		マカロニの洋風煮 魚の野菜マヨ焼き 海藻サラダ	ぎゅうにゅう とりにく ホキ ちりめん わかめ いたかんてん 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	786	37.7
11 金	天草宝島デー たけのこ 麦ごはん		若竹汁 手作りハンバーグ 新たまねぎのごま和え	ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ かつおぶし きゅうりにく ぶたにく たまご わかめ	こめ むぎ さとう パンこ でんぷん ごま	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	781	30.0
14 月	歓迎行事のためお弁当							
15 火	食パン		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	854	29.0
16 水	天草宝島デー 新玉ねぎ 麦ごはん		新玉ねぎのみそ汁 いわしの梅煮 ピリ辛きゅうり	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 でんぷん	たまねぎ にんじん ねぎ きゅうり だいこん うめ	763	28.9
17 木	コッペパン		春野菜スープ レバー入りミートグラタン ごまネーズ和え	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ちくわ レバー だいず 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	786	33.0
18 金	ふるさとくまさん デー：人吉の味 麦ごはん		つぼん汁 千草焼 たけのこのひこすり	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく かまぼこ チーズ たまご てんぷら みそ	こめ むぎ こんにやく さといも こんにやく 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	795	28.6
21 月	振替休業日							
22 火	天草宝島デー プリ 黒糖パン		平めんスープ 天草産プリフライ 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	800	33.1
23 水	麦ごはん		カレー 魚のハーブ焼き 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	808	33.1
24 木	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	795	29.4
25 金	麦ごはん		厚揚げのみそ汁 いわしのしょうが煮 ごまじゃこ和え	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 でんぷん	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	820	31.3
28 月	麦ごはん		だご汁 とりそぼろ きゅうりのおかか和え	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	820	33.5
29 火	昭和の日							
30 水	麦ごはん		かき玉汁 鶏の塩からあげ もやしのごま酢和え	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 でんぷん	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	844	36.6

※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。

