



【4月】学校給食献立予定表



天草市立有明小学校

ひ	よう	しゅしよく	ぎゅうにゅう	おかず	おもなざいりよう			えいようりよう	
					きいろ	あか	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱく しつ(%)
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちようしをととのえる		
		天草宝島デー ～新玉ねぎ～		いわしみぞれに 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 ごま さとう	ぎゅうにゅう いわしみぞれに ちりめん とうふ あげ わかめ だしりこ	きゅうり にんじん たまねぎ ねぎ えのきたけ	628	26.4
8	か	むぎごはん							
9	すい	にゅうがくしき							
10	もく	うめじゃこごはん		あんかけにくずめいなり ごもくじる	こめ むぎ でんぶん ごまあぶら じゃがいも こんにやく	ぎゅうにゅう ちりめん こんぶ にくずめいなり かつおぶし あつあげ ちくわ とりにく	うめぼし えのきたけ ねぎ エリンギ こまつな にんじん ごぼう しいたけ	634	27.1
11	きん	むぎごはん		きりぼしだいこんサラダ がめに	こめ むぎ さとう さといも こんにやく	ぎゅうにゅう とりにく ノンドリップツナ 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	645	24.2
14	げつ	ミルクパン		マカロニサラダ じゃがいものシチュー	ミルクパン さとう マカロニ じゃがいも あぶら	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	695	23.3
15	か	むぎごはん		まーぼうどうふ パンサンスー	こめ むぎ さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ だいず ぶたにく ハム	たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ しいたけ にんにく きゅうり もやし	631	23.3
16	すい	パインパン		ピーナツサラダ わかめうどん	パインパン さとう オリブゆ ピーナツうどん	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	649	26.7
		ふるさとくまさんデー		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 こんにやく さといも	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ ちくわ だしりこ	れんこん たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ いんげん	678	23.0
17	もく	むぎごはん							
18	きん	えんそく							
21	げつ	こくとうパン		とうふサラダ ポタージュスープ	こくとうパン さとう ごま あぶら 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	630	23.3
22	か	むぎごはん		きくらげあえ すきやきふうにかみ ぎゅうにゅうみかんゼリー	こめ むぎ さとう ごま こんにやく アガーこ	ぎゅうにゅう ハム とうふ 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 みかん	625	23.6
		天草宝島デー ～ブリ～		コールスローサラダ ブリフライ	まるパン さとう あぶら	ぎゅうにゅう ハム チーズ ブリフライ	キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ しいたけ ねぎ えのきたけ きくらげ	639	27.4
23	すい	まるパン		ビーフンじる	ビーフン	ぶたにく ちくわ			
		天草宝島デー ～たけのこ～		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 むぎ なまふ	ぎゅうにゅう ちくわ とうふ とりにく ヨーグルト かつおぶし わかめ こんぶ	だいこん きゅうり にんじん たけのこ えのきたけ たまねぎ	634	28.1
24	もく	むぎごはん							
25	きん	むぎごはん		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 でんぶん	ぎゅうにゅう かつおぶし さわら とりにく	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	663	32.2
27	にち	むぎごはん		だいずカレー キャベツサラダ	こめ むぎ じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく だいず ハム	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ きゅうり コーン	706	17.4
28	げつ	ふりかえきゅうぎょうび							
29	か	しょうわのひ							
30	すい	コッペパン		キャロットサラダ にくだんごスープ クリームゴールド	コッペパン さとう あぶら はるさめ じゃがいも クリームゴールド	ぎゅうにゅう ツナ つくね かまぼこ	にんじん キャベツ きゅうり きくらげ たまねぎ はくさい ねぎ	643	21.4

※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



おこめ



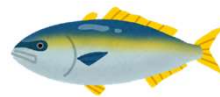
いりこ



新たまねぎ



たけのこ



ブリ