



【4月】学校給食献立予定表

天草市立有明中学校



日 曜	主食	牛乳	おかず	主 な 材 料			栄 養 量	
				黄 主にエネルギーになる	赤 主に体の組織をつくる	緑 主に体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
	天草宝島デー ～新玉ねぎ～		いわしみぞれ煮 わかめとじゃこの酢の物 新玉ねぎのみそ汁	米 麦 ごま 砂糖	牛乳 いわしみぞれ煮 ちりめん 豆腐 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	771.0	31.9
8	火 麦ごはん		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 生クリーム 鶏肉	バナナ 桃 みかん たまねぎ ほうれん草 エリンギ しめじ にんじん にんにく	884.0	29.0
9	水 セルフフルーツサンド		あんかけ肉詰めいなり 五目汁	米 麦 ごま油 じゃがいも こんにゃく でんぶん	牛乳 ちりめん 鶏肉 肉詰めいなり かつお節 厚揚げ ちくわ 昆布	梅 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	795.0	33.7
10	木 梅じゃこごはん		切り干し大根サラダ がめ煮	米 麦 砂糖 さといも こんにゃく	牛乳 鶏肉 ブツナ 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	802.0	29.5
11	金 麦ごはん		マカロニサラダ じゃがいものシチュー	ミルクパン 砂糖 マカロニ じゃがいも 小麦粉 バター 油	普通牛乳 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	862.0	28.5
14	月 ミルクパン		麻婆豆腐 パンサンスー	米 麦 砂糖 でんぶん ごま油 はるさめ	牛乳 豆腐 豚肉 大豆 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	775.0	28.0
15	火 麦ごはん		ピーナツサラダ わかめうどん	パインパン 砂糖 オリーブ油 ピーナツ うどん	普通牛乳 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	828.0	33.3
16	水 パインパン		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 ごま油 こんにゃく さといも	牛乳 鶏肉 厚揚げ 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	803.0	27.1
17	木 麦ごはん		照り焼きチキン ごま和え あおさのみそ汁	米 麦 砂糖 ごま	牛乳 鶏肉 豆腐 あげ あおさ	もやし にんじん 白菜 こまつな たまねぎ ねぎ えのきたけ	782.0	34.6
18	金 麦ごはん		キーマカレー キャベツサラダ	ナン じゃがいも 油	牛乳 牛肉 大豆 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	806.0	36.2
20	日 ナン		振 替 休 業 日					
21	月							
22	火 麦ごはん		きくらげ和え すきやき風煮込み 黒ごまプリン	米 麦 砂糖 ごま こんにゃく 黒ごまプリン	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	773.0	30.1
23	水 丸パン		コールスローサラダ ブリフライ ビーフ汁	丸パン 砂糖 油 ビーフン	牛乳 ハム チーズ ブリフライ 豚肉 ちくわ	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	783.0	32.4
24	木 麦ごはん		大根とちくわのマヨ和え タンドリーチキン 若竹汁	米 麦 生ふ	牛乳 ちくわ 鶏肉 ヨーグルト 豆腐 かつお節 昆布 わかめ	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	765.0	31.8
25	金 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 さわら	たまねぎ にんじん ビーマン しょうが 白菜 しいたけ こまつな えのきたけ	821.0	39.9
28	月 ひのくにパン		豆腐サラダ ポタージュスープ	ひのくにパン 油 ごま油 ごま じゃがいも	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	843.0	31.1
29	火		昭 和 の 日					
30	水 コッペパン		キャロットサラダ 肉団子スープ クリームゴールド	コッペパン 砂糖 油 はるさめ じゃがいも クリームゴールド	牛乳 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 白菜 ねぎ	782.0	26.3

※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



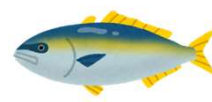
いりこ



新たまねぎ



たけのこ



ブリ