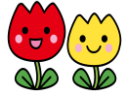


【4月】学校給食献立予定表

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)
8	水	カット丸パン		照り焼きパティ マヨキャベツサラダ コーンポタージュ	丸パン 砂糖 ジャがいも 油 パン粉 でんぷん	牛乳 鶏肉 ベーコン	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ コーン りんご	841.0	28.0
9	木	麦ごはん		あんかけ肉詰めいなり 五目汁	米 麦 でんぷん 砂糖 こんにゃく	牛乳 あげ すり身 豚肉 かつお節 鶏肉 豆腐 ちくわ 大豆 こんぶ	えのきたけ エリンギ にんじん にんじん ごぼう ねぎ こまつな しいたけ 玉ねぎ	790.0	35.0
10	金	麦ごはん		海藻サラダ カレー お祝いいちごゼリー	米 麦 ごま 砂糖 ジャがいも いちごゼリー	牛乳 ハム 鶏肉 海藻	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ にんにく	811.0	22.9
13	月	コッペパン		フルーツ白玉 ペンネボロネーゼ	コッペパン 砂糖 白玉餅 パンネ	牛乳 大豆 豚肉 チーズ	桃 バインアップル みかん にんじん たまねぎ にんにく しょうが ほうれんそう マッシュルーム	800.0	26.8
ふるさとくまさんデー									
14	火	麦ごはん		魚のパン粉焼き 梅おかか和え つぼん汁	米 麦 パン粉 油 ごま こんにゃく さといも	牛乳 ホキ 鶏肉 かつお節 豆腐 ちくわ だしりこ	きゅうり キャベツ にんじん 梅干 白菜 ねぎ	738.0	31.9
15	水	食パン		キャロットサラダ ソースカツ クリーム煮	食パン 砂糖 油 バター ジャがいも パン粉 でんぷん 小麦粉	牛乳 豚肉 ツナ 鶏肉	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ	840.0	33.3
		天草宝島デー ～プリ～							
16	木	麦ごはん		ブリフライ きくらげサラダ 豆腐とジャがいものみそ汁	米 麦 油 砂糖 ジャがいも 小麦粉 パン粉	牛乳 ブリ 豆腐 あげ だしりこ	こまつな もやし ねぎ にんじん きくらげ たまねぎ しいたけ	797.0	31.5
17	金	麦ごはん		白菜と春雨のどろどろ煮 鶏汁 ムース	米 麦 はるさめ 砂糖 でんぷん こんにゃく さといも ムース	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐	白菜 にんじん たまねぎ ねぎ ごぼう にんにく しょうが	786.0	28.0
20	月	振替休業日							
21	火	麦ごはん		鶏のみそ漬け焼き ごま和え だご汁	米 麦 ごま 砂糖 小麦粉 白玉粉	牛乳 鶏肉 ちくわ あげ かつお節 こんぶ	カリフラワー にんじん 白菜 ほうれんそう ごぼう ねぎ しいたけ	815.0	32.4
		天草宝島デー ～キャベツ～							
22	水	黒糖パン		かぼちゃコロッケ イタリアンサラダ 春キャベツのスープ	黒糖パン 砂糖 油 マカロニ ジャがいも 小麦粉 パン粉 でんぷん	牛乳 鶏肉	かぼちゃ きゅうり キャベツ コーン ピーマン にんじん たまねぎ	794.0	25.6
23	木	麦ごはん		パンサンデー 麻婆豆腐	米 麦 はるさめ 砂糖 油 でんぷん	牛乳 ハム 豆腐 豚肉 大豆	きゅうり きくらげ たまねぎ もやし にんにく しょうが にんじん たけのこ ねぎ しいたけ	757.0	28.7
		天草宝島デー ～たけのこ～							
24	金	わかめごはん		手羽元の煮込み ごまネーズ和え 若竹汁	米 麦 砂糖 油 ごま	牛乳 鶏肉 ちくわ わかめ チーズ かまぼこ 豆腐 かつお節 こんぶ	しょうが きゅうり キャベツ コーン ねぎ たけのこ えのきたけ たまねぎ	781.0	32.0
27	月	米粉入りかぼちゃパン		じゃこじゃがサラダ きつねうどん	米粉入りかぼちゃパン 砂糖 ジャがいも ごま 油 うどん麺	牛乳 あげ わかめ ちりめん こんぶ かつお節	きゅうり にんじん たまねぎ ねぎ	793.0	26.9
28	火	麦ごはん		春キャベツのホイコーロー 肉団子スープ	米 麦 砂糖 油 でんぷん ジャがいも ごま パン粉	牛乳 豚肉 豆腐 鶏肉	たけのこ にら にんにく ねぎ キャベツ ピーマン にんじん たまねぎ しいたけ しょうが	797.0	28.4
29	水	昭和の日							
30	木	麦ごはん		ピーナッツサラダ ハヤシライス	米 麦 ピーナツ 砂糖 ジャがいも	牛乳 ハム 豚肉	ブロッコリー キャベツ にんじん もやし たまねぎ しめじ マッシュルーム グリンピース	788.0	23.4

※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

