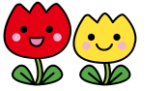




【4月】学校給食献立予定表 すもと小

栖本学校給食センター 担当:山岡(TEL:0969-54-5333)



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			エネルギー(kcal)	たんぱくシユ(g)
					きいろ	あか	みどり		
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちよしをとのえる		
8	すい	むぎごはん		はくさいときゅうりのすのもの うまに ばんかん	こめ むぎ ごまあぶら さとう こんにやく さといも	ぎゅうにゅう ちくわ きんしたまご とりにく あつあげ こうりどうふ さつまあげ	はくさいきゅうりにんじん ごぼう たまねぎ れんこん しいたけ いんげん しょうが ばんかん	640	23.3
9	もく	ミルクパン		キャロットサラダ ミートオムレツ クリームに	ミルクパン さとう でんぶん あぶら じゃがいも マカロニ こむぎこ バター	ぎゅうにゅうとりにく ツナ たまご	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ	652	26.4
10	きん	むぎごはん		はくさいとはるさめのとろとろに とりじる クレープ	こめ むぎ はるさめ さとう でんぶん こんにやく さといも	ぎゅうにゅう ぶたにくとりにく どうふ かつおぶし こんぶ	はくさい にんじん たまねぎ ねぎ ごぼう にんにく しょうが	649	23.4
ふるさとくまさんデー									
13	げつ	むぎごはん		さかなのみそマヨやき おかゆあえ つぼんじる	こめ むぎ さとう あぶら ごま こんにやく じゃがいも さといも	ぎゅうにゅう ホキ とりにく かつおぶし どうふ ちくわ だしりこ	きゅうり キャベツ にんじん はくさい ねぎ	620	25.8
14	か	あげパン		ビーンズサラダ ふわふわたまごのスープ	コッペパン さとう あぶら じゃがいも パンこ	ぎゅうにゅう ハム きなこ だいず だいふくまめ きんときまめ ひよこまめ ベーコン チーズ たまご	にんじん きゅうり えだまめ コーン たまねぎ はくさい	622	23.1
15	すい	むぎごはん		あんかけにつづめいなり いなかじる	こめ むぎ でんぶん さとう こんにやく さといも	ぎゅうにゅう ぶたにくたまご あげ かつおぶし こんぶ とりにく どうふ	えのきたけ しめじ キャベツ にんじん ねぎ こまつな ごぼう しょうが	634	25.5
16	もく	ココアパン		じゃこじゃがサラダ きつねうどん	ココアパン じゃがいも さとう ごま あぶら うどんめん	ぎゅうにゅう とうふ 揚げ ちりめん わかめ こんぶ かつおぶし	きゅうり にんじん たまねぎ ねぎ	650	23.7
17	きん	むぎごはん		かいそうサラダ カレー	こめ むぎ ごま さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ハム とりにく だいず かいそうサラダ	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ コーン にんにく	657	21.5
20	げつ	ふりかえきゅうぎょうび							
21	か	しよくパン		ポテトサラダ ミネストローネ	しよくパン さとう じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ハム ベーコン だいず	きゅうり コーン にんじん たまねぎ キャベツ にんにく	632	21.8
22	すい	むぎごはん		はるキャベツのホイコーロー はるさめちゅうかスープ	こめ むぎ さとう あぶら でんぶん はるさめ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにくとりにく どうふ	キャベツ ビーマン にんじん きくらげ たまねぎ ねぎ しいたけ にんにく しょうが	620	22.4
23	もく	こくとうパン 天草宝島デー ~キャベツ~		かひちやクロック イタリアンサラダ はるキャベツのスープ	こくとうパン あぶら こむぎこ マカロニ じゃがいも さとう パンこ でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく	かひちや きゅうり キャベツ コーン ビーマン にんじん たまねぎ	634	20.8
24	きん	むぎごはん 天草宝島デー ~ブリ~		ブリフライ きくらげサラダ けんちんじる	こめ むぎ あぶら さとう こむぎこ パンこ こんにやく さといも	ぎゅうにゅうブリ とりにく どうふ いらこ	こまつな やし ごぼう にんじん きくらげ ねぎ しいたけ	630	25.0
27	げつ	むぎごはん 天草宝島デー ~たけのこ~		てはもとのこみ ごまネーズあえ わかたけじる・のりたまごふりかけ	こめ むぎ さとう あぶら ごま あぶら	ぎゅうにゅうとりにく ちくわ こんぶ チーズ かまぼこ どうふ かつおぶし わかめ ふりかけ	きゅうり キャベツ コーン たけのこ えのきたけ たまねぎ しょうが	662	28.7
28	か	コッペパン		フルーツしらす ペンネポロネーゼ	コッペパン さとう しらすまもち ペンネ カクテルゼリー	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく チーズ	パインアップル もも みかん ほうれんそう にんじん マッシュルーム たまねぎ にんにく しょうが	631	21.8
29	すい	しょうわのひ							
30	もく	カットまるパン		てりやきパティ マヨキャベツサラダ コーンポタージュ	まるパン さとう じゃがいも あぶら パンこ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ りんご コーン	662	22.6

※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



栖本農家の原田博文さんの
ばんかんです。

おこめ

しいたけ

いりこ

きくらげ

たけのこ

キャベツ

ブリ

ばんかん