



4月 学校給食献立予定表 (小学校)



2026.4 本渡学校給食センター

| 日付 | 主食 | 牛乳 | おかず | 主な材料 | | | | | | 栄養量 | | |
|----------------|----|---------|-----|---|----------------------------------|------------------------------|---|---------------------------------|---|--------------------------------|-------|------|
| | | | | あか | | きいろ | | みどり | | エネルギー | たんぱく質 | |
| | | | | ちやくやほねになる | | ねつやちからになる | | からだのしょうしちをとのえる | | kcal | g | |
| 8 | 水 | カットコッパン | 牛乳 | ポトフスープ スティックドック ごぼうサラダ | 牛乳 ウインナー 牛肉 鶏肉 | 豚肉 ひじき | コッパン さとう | さとう ノンエッグマヨネーズ | たまねぎ にんじん キャベツ しめじ きゅうり | 枝豆 パセリ ごぼう きゅうり | 604 | 25.3 |
| 入学式(小学校・中学校) | | | | 牛乳 | 栄養味噌汁 かみかみバーグ かわり和え | 豆乳 豚肉 豆腐 みそ | 【いりこ】 | 米 ごま | たまねぎ ごぼう にんじん だいこん | 小松菜 福神漬 きゅうり キャベツ | 587 | 22.7 |
| 10 | 金 | わかめごはん | 牛乳 | 五目汁 照り焼きチキン しそきくらげ和え | わかめ 鶏肉 豆腐 | 【かつお節・昆布】 | 米 小麦 ごま | ごぼう にんじん しいたけ ねぎ | きゅうり キャベツ きくらげ | 618 | 27.8 | |
| 13 | 月 | ミルクパン | 牛乳 | 豆乳クリームシチュー ミニオムレツ 小松菜サラダ お祝いデザート | 牛乳 鶏肉 豆腐 | スキムミルク 卵 | ミルクパン 油 じゃがいも さとう シチュールウ ごま バター | にんじん たまねぎ ブロッコリー 枝豆 | 小松菜 きゅうり とうもろこし いちご | 686 | 28.0 | |
| 天草宝島デー(たけのこ) | | | | 牛乳 | 若竹汁 根菜入り平つくね 昆布和え | 塩昆布 鶏肉 | 米 小麦 さとう | ごぼう たまねぎ れんこん たけのこ | しいたけ ねぎ にんじん キャベツ きゅうり | 596 | 22.0 | |
| 15 | 水 | 麦ごはん | 牛乳 | 麻婆厚揚げ にんじんシューマイ ナムル | 牛乳 厚揚げ 豚肉 大豆 | 赤みそ みそ 魚すりみ ツナ | 米 小麦粉 さとう ごま油 | たまねぎ にんじん しょうが にんにく | ねぎ もやし たけのこ しいたけ ほうれん草 | 636 | 23.9 | |
| 16 | 木 | ごはん | 牛乳 | 魚そうめん汁 ホキ天玉揚げ ゆかり和え | 牛乳 豆腐 魚すりみ 鶏肉 | ホキ あおさ 【いりこ】 | 米 小麦粉 さとう 油 | にんじん たまねぎ 小松菜 ねぎ | もやし きゅうり 小松菜 しそ | 626 | 23.8 | |
| 天草宝島デー(春キャベツ) | | | | 牛乳 | 春キャベツのスープ チキンナゲット② マカロニサラダ | 牛乳 鶏肉 ウインナー ハム | 米 小麦粉 マカロニ ノンエッグマヨネーズ | じゃがいも さとう | しめじ パセリ キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし | きくらげ きゅうり にんにく とうもろこし | 698 | 21.6 |
| ふるさとくまさんデー「山鹿」 | | | | 牛乳 | のっぺい汁 ちくわの磯辺揚げ たけのこのひこすり | 牛乳 鶏肉 厚揚げ 竹輪 みそ | 【かつお節・昆布】 | 米 さとう ぶちまる君 小麦粉 ごま油 | ごぼう にんじん だいこん ごぼう | しいたけ ねぎ たけのこ | 581 | 21.4 |
| 21 | 火 | 麦ごはん | 牛乳 | キクラゲの中華スープ いわしおかか煮 ごまじゃこ和え | 牛乳 豚肉 いわし | かつお節 ちりめん | 米 小麦粉 さとう | ごま ごま油 | にんじん たまねぎ もやし キャベツ | きくらげ とうもろこし きゅうり ねぎ | 617 | 25.3 |
| 22 | 水 | 黒糖パン | 牛乳 | ボークビーンズ 若どりのピカタ 根菜ツナ和え | 牛乳 豚肉 大豆 鶏肉 | ツナ 卵 チーズ | 黒糖パン ごま じゃがいも 油 さとう ノンエッグマヨネーズ | にんにく たまねぎ にんじん 枝豆 | きゅうり ごぼう トマト | 688 | 30.5 | |
| 天草宝島デー(ぶり) | | | | 牛乳 | 新玉ねぎのみそ汁 フリフライ ひじきの和え物 | 牛乳 豆腐 鶏肉 油揚げ わかめ | みそ ぶり ひじき 【いりこ】 | 米 さとう | えのきたけ にんじん たまねぎ | キャベツ きゅうり ねぎ | 666 | 25.9 |
| 24 | 金 | 麦ごはん | 牛乳 | 肉団子スープ 和風きんぴら包み焼き 海藻サラダ | 牛乳 鶏肉 海藻 ハム | 豆腐 | 米 小麦粉 ごま | 小麦 春雨 ドレッシング | たまねぎ にら しめじ 小松菜 にんにく ごぼう キャベツ にんじん きゅうり しょうが | きくらげ しそ キャベツ | 602 | 22.1 |
| 27 | 月 | カット丸パン | 牛乳 | コンソメスープ グリルチキン ブロッコリーサラダ | 牛乳 ベーコン 鶏肉 | ツナ | 丸パン じゃがいも 油 さとう | ドレッシング | キャベツ たまねぎ にんじん しめじ きゅうり | 枝豆 パセリ とうもろこし ブロッコリー | 577 | 28.3 |
| 28 | 火 | 麦ごはん | 牛乳 | ボークカレー ハンバーグ フルーツカクテル | 牛乳 豚肉 豆腐 スキムミルク | 鶏肉 豆乳 | 米 小麦 カレールウ じゃがいも デミグラスソース ゼリー | しょうが にんにく たまねぎ にんじん | グリーンピース トマト みかん りんご ぶどう パイナップル もも | 707 | 24.0 | |
| 30 | 木 | ごはん | 牛乳 | もすく中華スープ さわらフライ のり和え | 牛乳 鶏肉 もすく 豆腐 | さわら のり さば節 | 米 小麦粉 さとう ごま油 | 油 さとう | きくらげ ねぎ にんじん たまねぎ もやし | キャベツ きゅうり | 602 | 24.0 |

4月の天草産の食材

米、きくらげ、しいたけ、いりこ、たけのこ、春キャベツ、ぶり



※献立は都合により変更することがあります。ご了承ください。