



# 【4月】学校給食献立予定表 くらたけ小



栖本学校給食センター 担当:山岡(TEL:0969-54-5333)

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	おもなぎいりよう			えいようりよう	
					きいろ	あか	みどり	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
					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 ぼんかん	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 ぼんかん	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
<b>ふるさとくまさんデー</b>									
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	かんげいえんそく							
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	むぎごはん		わふうハンバーグ どうふとじゃがいものみそしる	こめ むぎ でんぶん じゃがいも	ぎゅうにゅう どうふ あげ ぶたにく とりにく かつおぶし こんぶ	しめじ にんじん えのきたけ こまつな たまねぎ ねぎ だいこん しいたけ	620	23.8
21	か	しょくパン		ポテトサラダ ミネストローネ	しょくパン 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～		かぼちゃコロッケ 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	かぼちゃ 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 もやし ごぼう にんじん きくらげ ねぎ しいたけ	630	25.0
27	げつ	ふりかえきゅうぎょうび							
28	か	コッペパン		フルーツしらたま ペンネポロネーゼ	コッペパン さとう しらたまもち 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		てりやきパーティ 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



おこめ



しいたけ



いりこ



きくらげ



キャベツ



ブリ



ぼんかん

栖本農家の原田博文さんの  
ぼんかんです。