



# 4月 こんだてひょう



牛深学校給食センター (72-4158)

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう				エネルギー
					ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのしょうしをとのえる	そのた	
8	すい	なめし		こんさいにくつめしのだごまじゃこサラダ はるさめスープ	ぎゅうにゅう あげ ちりめん とりにく ちくわ	こめ むぎごま ごまあぶら さとう はるさめ	きゅうり だいこん にんじん きくらげ たまねぎ キャベツ ねぎ		648 21.9
9	もく	まるパンカット <b>入学 おめでとう</b>		てりやきチキンパティ ひじきサラダ やさいのスープに	ぎゅうにゅう とりにく ハム えだまめ ぶたにく ひじき	まるパン さとう ごま じゃがいも マカロニ	にんじん きゅうり パセリ たまねぎ キャベツ しいたけ		595 25.1
10	きん	わかめごはん		しろみぎかなフライ ごしきあえ そうめんじる おいおいデザート	ぎゅうにゅう とうふ ホキ わかめ	こめ あぶら ごま さとう ごまあぶら こむぎこ パンこ そうめん いちごゼリー	きゅうり キャベツ もやし ねぎ コーン にんじん たまねぎ はくさい	けずりぶし こんぶ	654 22.5
13	げつ	むぎごはん		ぶたにくのしょうがやき わかめのすのもの しんたまねぎのみそじる	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ わかめ	こめ むぎ あぶら さとう ごま じゃがいも	たまねぎ しょうが ねぎ きゅうり にんじん しいたけ	いりこ	633 27.0
14	か	ミルクパン		スパゲティミートソース コーンサラダ アセロラゼリー	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく だいず	ミルクパン さとう あぶら スパゲティ	にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン		724 26.8
15	すい	むぎごはん		はるまき だいこんのナムル マーボーとうふ	ぎゅうにゅう とうふ とりにく ぶたにく	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま でんぶん	きゅうり だいこん たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ しょうが にんにく		731 25.1
<b>天草宝島デー「たけのこ」</b>				さかなのマヨネーズやき こまつなのあえもの わかたけじる	ぎゅうにゅう ホキ チーズ ちくわ わかめ とうふ	こめ むぎ さとう ノンエックマヨネーズ ごまあぶら	たまねぎ ねぎ コーン もやし にんじん たけのこ しいたけ	けずりぶし こんぶ	572 23.4
16	もく	むぎごはん							
17	きん	むぎごはん		あつやきたまご しそひじきあえ じゃがいものそぼろに	ぎゅうにゅう たまご あつあげ とりにく さつまあげ えだまめ ひじき	こめ むぎ ごま あぶら さとう じゃがいも でんぶん	キャベツ きゅうり にんじん こんにゃく たまねぎ		675 27.3
20	げつ	★山鹿の味★ むぎごはん <b>ふるさとくまさんデー</b>		れんこんひらつくね② たけのこのひこすり ごもくじる	ぎゅうにゅう さつまあげ とりにく みそ ちくわ あつあげ	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら	にんじん ごぼう しいたけ ねぎ たけのこ こんにゃく だいこん	いりこ	622 24.8
<b>天草宝島デー「春キャベツ」</b>				チリコンカン チーズサラダ はるキャベツのスープ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ぎゅうにく チーズ ハム ベーコン	コッペパン さとう あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん ピーマン トマト きゅうり キャベツ コーン パセリ		600 24.4
21	か	カットコッペパン							
<b>天草宝島デー「ぶり」</b>				ぶりフライ こまつなのつなあえ みそけんちんじる	ぎゅうにゅう とうふ ぶり ツナ	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも こむぎこ パンこ	こまつな きゅうり ねぎ キャベツ たけのこ しいたけ にんじん ごぼう こんにゃく	いりこ	659 25.7
22	すい	むぎごはん							
23	もく	ミルクパン		ごもくうどん だいずとやさいのあえもの ばんかん	ぎゅうにゅう とりにく あげ だいず	ミルクパン うどんめん さとう あぶら	にんじん たまねぎ こまつな しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり ばんかん	いりこ	642 26.4
24	きん	カレーライス (むぎごはん)		ほうれんそうオムレツ かいそうサラダ	ぶたにく ツナ たまご ぎゅうにゅう わかめ とさかゆり かんてん	こめ むぎ さとう じゃがいも ごまあぶら	たまねぎ にんじん にんにく りんご もやし きゅうり		673 25.0
27	げつ	むぎごはん		いわししょうがに ごもくきんぴら ぶたじる	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく あつあげ さつまあげ	こめ むぎ ごま さとう ごまあぶら さとも	ごぼう にんじん きぬさや ねぎ だいこん しいたけ こんにゃく たまねぎ	いりこ	633 25.8
28	か	こくとうパン		ミンチカツ ごまドレッシングあえ アスパラクリームスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	こくとうパン あぶら じゃがいも さとう こむぎこ パンこ	キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ アスパラガス		632 23.0
30	もく	まるパンカット		ハンバーグきのこソース ポテトサラダ コンソメスープ	ぎゅうにゅう ハム とりにく ぶたにく	まるパン さとう じゃがいも あぶら ノンエックマヨネーズ	しめじ えのきたけ きゅうり にんじん パセリ たまねぎ キャベツ		638 26.1

※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。

## 4月 天草産食材

