



4月 学校給食献立予定表 (中学校)



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
				血や肉や骨になる		熱や力になる		体の調子を整える		(kcal)	(g)
8	水	カットコッパン	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 パン粉 でんぷん じゃがいも	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	枝豆 パセリ ごぼう きゅうり	730	29.4
入学式 (小学校・中学校)											
9	木	ごはん	栄養味噌汁 かみかみバーグ かわり和え	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	豆乳 鶏肉 【いりこ】	米 パン粉 さとう こんにゃく	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	736	28.3
10	金	わかめごはん	五目汁 照り焼きチキン しそきくらげ和え	牛乳 わかめ 鶏肉 豆腐	スキムミルク 卵 【かつお節・昆布】	米 こんにゃく じゃがいも	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	748	30.9
13	月	ミルクパン	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 豆乳	スキムミルク 卵	ミルクパン じゃがいも シチュールウ バター	油 さとう ごま	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	855	34.7
天草宝島デー (たけのこ)											
14	火	麦ごはん	若竹汁 根菜入り平つくね 昆布和え	牛乳 わかめ かまぼこ 豆腐	塩昆布 鶏肉 【かつお節・昆布】	米 さといも さとう	麦	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	740	25.9
15	水	麦ごはん	麻婆厚揚げ にんじんシューマイ② 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 でんぷん ごま油	麦 さとう ごま	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	822	30.5
16	木	ごはん	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	麦	にんじん たまねぎ 小松菜 ねぎ	もやし きゅうり しそ	754	28.7
天草宝島デー (春キャベツ)											
17	金	チキンライス	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 じゃがいも マカロニ ノンエッグマヨネーズ	麦	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	835	24.7
ふるさとくまさんデー「山鹿」											
20	月	ぶちまるごはん	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	あおさ 天ぷら かつお節 みそ 【かつお節・昆布】	米 さとう 小麦粉 さといも でんぷん	ぶちまる君 こんにゃく サラダ油 ごま油	しいたけ にんじん だいこん ごぼう	ねぎ たけのこ	735	26.6
21	火	麦ごはん	キクラゲの中華スープ いわしおかつか煮 ごまじゃこ和え	牛乳 豚肉 いわし	かつお節 ちりめん	米 でんぷん さとう	麦 ごま	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	753	28.1
22	水	黒糖パン	ホークビーンズ 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 じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ	ごま 油	にんにく たまねぎ にんじん 枝豆	きゅうり ごぼう トマト	849	36.7
天草宝島デー (ぶり)											
23	木	ごはん	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 パン粉 油	さとう	えのきたけ にんじん たまねぎ ねぎ	キャベツ きゅうり	819	31.4
24	金	麦ごはん	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 パン粉 ごま	麦 春雨 ドレッシング	たまねぎ にんにく にんじん きゅうり しょうが	きくらげ 小松菜 しそ キャベツ しょうが	765	25.1
27	月	カット丸パン	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	枝豆 パセリ とうもろこし ブロッコリー きゅうり	743	32.7
28	火	麦ごはん	ホークカレー ハンバーグ フルーツカクテル	牛乳 豚肉 鶏肉 スキムミルク	鶏肉 豆乳	米 カレールウ デミグラスソース ゼリー	麦 じゃがいも	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 りんご ぶどう パイナップル もも	894	29.8
30	木	ごはん	もずくの中華スープ さわらフライ のり和え	牛乳 鶏肉 もずく 豆腐	さわら のり さば節	米 でんぷん パン粉 小麦粉	油 さとう ごま油	きくらげ にんじん たまねぎ もやし	ねぎ キャベツ きゅうり	750	27.9

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。