



4月 学校給食献立予定表(小学校)



2023.4 本渡学校給食センター

ひ	よう	しゅしよく	ぎゆう にゆう	おかず	おもなざいりょう			えいよりりょう	
					あか	きいろ	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱく しつ(%)
					ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちようしをととのえる		
10	げつ	米粉パン		春雨スープ ミートハンバーグ 枝豆サラダ	牛乳 ぶたにく とりにく	米粉パン はるさめ 油 ごま油 さとう	きくらげ にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ 枝豆 コーン きゅうり レモン	590	26.2
11	か	ごはん		あおさのみそ汁 ぶりフライ 五目きんぴら	牛乳 とうふ みそ てんぷら あおさ ぶり (煮干だし)	こめ 麦 さといも 油 ごま こんにやく さとう ごま油 パン粉	たまねぎ にんじん ねぎ 枝豆 えのきたけ ごぼう	657	28.1
天草宝島デー：たけのこ									
12	すい	ごはん		若竹汁 いわし生姜煮 ごまネーズあえ	牛乳 わかめ とうふ ちくわ いわし (かつお・こんぶだし)	こめ 麦 ごま ノンエッグマヨネーズ	たけのこ たまねぎ にんじん えのきたけ しいたけ ねぎ きゅうり キャベツ しょうが	694	32.3
13	もく	ごはん		ポークカレー ナゲット② フルーツヨーグルト	牛乳 ぶたにく とりにく スキムミルク ヨーグルト	こめ 麦 じゃがいも 小麦粉	たまねぎ にんじん 枝豆 りんご パイン みかん もも にんにく しょうが	728	25.2
14	きん	ごはん		マーボー豆腐 ぎょうざ ナムル	牛乳 とうふ ぶたにく だいず とりにく みそ	こめ 麦 さとう ごま油 小麦粉 片栗粉 ごま	たまねぎ にんじん たけのこら しいたけ ねぎ もやし ほうれんそう にんにく しょうが キャベツ	664	26.3
17	げつ	ひのくにパン		ミネストローネ ほうれん草オムレツ ごぼうサラダ・お祝いデザート	牛乳 ベーコン 卵 とりにく	ひのくにパン マカロニ さとう ごま 油 米粉	にんじん たまねぎ キャベツ しめじ トマト ごぼう ほうれんそう きゅうり にんにく いちご	606	22.9
18	か	ごはん		南関揚げの親子煮 枝豆と豆腐のミンチカツ ゆかり和え	牛乳 とりにく 卵 油あげ とうふ かまぼこ	こめ 麦 じゃがいも さとう 片栗粉 油 パン粉	たまねぎ にんじん ごぼう いんげん 枝豆 赤しそ きゅうり キャベツ	637	24.7
ふるさとくまさんデー：人吉球磨の味									
19	すい	ぶちまるごはん		つぼん汁 さばの塩こうじ焼き たけのこのひこずり	牛乳 とりにく とうふ ちくわ さば てんぷら みそ かつおぶし (煮干だし)	こめ ぶちまる麦 さといも こんにやく さとう	にんじん ごぼう ねぎ たけのこ	681	29.5
20	もく	ごはん		八宝菜 にんじんシューマイ 切干大根の酢の物	牛乳 ぶたにく かまぼこ とうふ 卵 とりにく 魚肉すり身	こめ 麦 さとう 油 ごま油 片栗粉 小麦粉	たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ きくらげ だいこん きゅうり にんにく しょうが	609	21.7
21	きん	ごはん		新たまねぎのみそ汁 きびなごごまフライ② ひじきの和え物	牛乳 とうふ 油あげ きびなご ひじき チーズ みそ (煮干だし)	こめ 麦 じゃがいも 油 パン粉 ごま ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんじん ねぎ きゅうり キャベツ	616	23.4
24	げつ	ごはん		わかめスープ 豚肉のしょうが焼き かわりあえ	牛乳 わかめ かまぼこ とうふ ぶたにく	こめ 麦 油 ごま油 さとう ごま	にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ しめじ しょうが きゅうり しそ なす キャベツ だいこん れんこん なたまめ	590	23.7
25	か	鮭わかめごはん		けんちん汁 干草焼き れんこんの和え物	牛乳 わかめ 鮭 とうふ 油あげ 卵 チーズ ツナ (かつお・こんぶだし)	こめ 麦 さといも こんにやく ごま	にんじん ごぼう ねぎ れんこん きゅうり たまねぎ ほうれんそう しいたけ	602	20.9
天草宝島デー：スナップエンドウ									
26	すい	丸パンカット		クリームシチュー 照り焼きパティ スナップエンドウのサラダ	牛乳 とりにく ハム スキムミルク	丸パン じゃがいも バター パン粉 油 小麦粉	にんじん たまねぎ しめじ 枝豆 きゅうり スナップエンドウ コーン にんにく りんご	646	29.9
27	もく	ごはん		豚汁 いわしおかか煮 シモンドレッシングあえ	牛乳 ぶたにく 厚あげ いわし みそ 削りぶし かつおぶし (煮干だし)	こめ 麦 さといも 油	にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ もやし きゅうり しょうが りんご シモン葉	661	29.9
28	きん	ごはん		新じゃがのそぼろ煮 かぼちゃフライ ごま酢あえ	牛乳 ぶたにく とりにく ちぎりあげ 絹あげ	こめ 麦 じゃがいも こんにやく さとう 片栗粉 油 ごま パン粉 小麦粉	にんじん たまねぎ いんげん かぼちゃ きゅうり キャベツ	694	22.2

※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。