



# 4月 学校給食献立予定表（小学校）



2025.4 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 エネルギー たんぱく質 (kcal) (g)	
				あか	きいろ	みどり					
				ちやにくやほねになる	ねつやからになる	からだのちょうしおとこえる					
8 (火)	ごはん	牛乳	わかめスープ しのだ煮 れんこんサラダ	牛乳 豚肉 油揚げ	わかめ 豆腐 鶏肉	米 油	ごま 小麦粉	たまねぎ えのきだけ れんこん	にんじん きゅうり	624 20.4	
9 (水)	ミルクパン	牛乳	祝 入学式 (小学校・中学校)	春雨スープ グリルチキン ごぼうサラダ	牛乳	鶏肉	ミルクパン ごま油 ごま	はるさめ 卵抜きヨネーズ	きくらげ しめじ ねぎ ごぼう	にんじん たまねぎ きゅうり	628 25.6
10 (木)	ごはん	牛乳	マーボー厚揚げ 野菜春巻 ほうれん草のナムル	牛乳 豚肉 赤みそ 鶏肉	厚揚げ 大豆 米みそ	米 ごま油 油 麦	さとう 澱粉 小麦粉	にんにく にんじん たまねぎ だけのこ もやし しいだけ グリンピース	しょうが たまねぎ しいだけ ほうれん草	721 25.1	
11 (金)	ごはん	牛乳	けんちん汁 鶏のてりやき しそキクラゲ和え	牛乳	鶏肉	【いりこ】	米 さといも ごま	麦 こんにゃく	ねぎ だいこん きゅうり きくらげ	にんじん しめじ キャベツ	667 23.5
14 (月)	ごはん	牛乳	あおさ汁 若鳥のピカタ 和風サラダ	牛乳 豆腐 鶏肉 ベーコン	あおさ かまぼこ 卵 【いりこ】	小麦粉	ドレッシング 麦	たまねぎ しいだけ キャベツ しめじ	にんじん えのきだけ きゅうり	675 21.7	
15 (火)	ごはん	牛乳	かき玉スープ かみかみバーグ かにかまサラダ	牛乳 卵 かにかま	鶏肉 大豆	米 ごま	じゃがいも ドレッシング 小麦粉 麦	きくらげ にんじん にら れんこん	しめじ たまねぎ きゅうり ごぼう	634 23.0	
16 (水)	カット丸パン	牛乳	豆乳のクリームシチュー メンチカツ ささみの和え物 お祝いゼリー	牛乳 豆乳	鶏肉 豚肉	丸パン じゃがいも バター パン粉	マカロニ シチュールウ 油 ゼリー	たまねぎ ほうれん草 キャベツ 枝豆	にんじん きゅうり コーン	627 22.8	
17 (木)	ごはん	牛乳	天草宝島元（たけのこ） 若竹汁 いわしのおかか煮 ごまネーズ和え	牛乳 わかめ ツナ いわし	豆腐 ちくわ かつお節（おかか煮） 【かつお節・昆布】	米 ごま	卵抜きヨネーズ 麦	たけのこ にんじん きゅうり	ほうれん草 たまねぎ	657 22.3	
18 (金)	ふち丸ごはん	牛乳	ふるさとくまさん元（人吉） つぼん汁 ちくわのいそべ揚げ たけのこのひこすり	牛乳 厚揚げ 天ぷら 米みそ	鶏肉 ちくわ かつお節 【いりこ】	米 さといも こんにゃく	ぶちまる君 さとう 小麦粉	ねぎ だいこん れんこん	にんじん だけのこ	648 22.0	
21 (月)	ごはん	牛乳	キクラゲの中華スープ 人参シユーマイ 中華和え	牛乳 卵	鶏肉 魚すり身	米 澱粉 小麦粉	さとう ごま油 麦	にんじん きくらげ たまねぎ もやし	小松菜 しめじ きゅうり	658 19.3	
22 (火)	ごはん	牛乳	ポークカレー チキンナゲット② コールスローサラダ	牛乳 スキムミルク ハム	豚肉 鶏肉	米 じゃがいも 小麦粉 コールスロードレッシング 麦	カレールウ 小麦粉 コーン きゅうり	たまねぎ マッシュルーム りんご トマト	にんじん グリンピース キャベツ	657 24.3	
23 (水)	カット丸パン	牛乳	ミニストローネ 照り焼きパティ チーズサラダ	牛乳 鶏肉 チーズ	ワインナー	丸パン さとう	マカロニ 油	にんじん たまねぎ トマト キャベツ	しめじ にんにく きゅうり コーン バセリ	638 23.6	
24 (木)	ごはん	牛乳	天草宝島元（新たまねぎ&ぶり） 新たまねぎのみぞ汁 ぶりフライ れんこんとひじきのサラダ	牛乳 みそ ぶり	油揚げ ひじき 【いりこ】	米 油 パン粉	小麦粉 麦	えのきだけ だいこん しいだけ れんこん	にんじん 新たまねぎ きゅうり	636 23.1	
25 (金)	ごはん	牛乳	豆腐とわかめのすまし汁 鶏の天ぷら ごま磯和え	牛乳 わかめ 卵 きざみのり	豆腐 かまぼこ 鶏肉 ごま油	米 さとう ごま油 小麦粉	麦 ごま	にんじん ねぎ きゅうり	たまねぎ キャベツ 大葉	654 19.9	
28 (月)	ごはん	牛乳	じゃがいものそぼろ煮 彩り野菜の豆腐よせ かわり和え	牛乳 鶏肉 魚すり身 ひじき	厚揚げ ちぎりあげ 豆腐	米 じゃがいも さとう 麦	さといも こんにゃく 澱粉	たまねぎ いんげん きゅうり	にんじん キャベツ ふくじん漬	690 24.6	
30 (水)	食パン	牛乳	平麺スープ 鶏の野菜巻フライ マカロニサラダ いちごジャム	牛乳 わかめ 鶏肉	豚肉 ちくわ ハム	食パン ごま油 マカロニ いちごジャム	クイッティオ 油 卵抜きヨネーズ パン粉	たまねぎ きくらげ キャベツ	にんじん きゅうり いんげん	669 23.8	

## 4月の天草産の食材

米、きくらげ、しいだけ、いりこ、豚肉、たけのこ、新たまねぎ、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。

