



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	
					あか		きいろ		みどり		エネルギー kcal	たんぱく質 g
					ちやにくやほねになる		ねつやちからになる		からだのちやうしをとのえる			
8	(火)	ごはん		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	こま 小麦粉	たまねぎ えのきたけ れんこん	にんじん きゅうり	624	20.4
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 卵抜きマゼン 小麦粉	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		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 たけのこ もやし グリーンピース	しょうが たまねぎ しいたけ ほうれん草	721	25.1
11	(金)	ごはん		けんちん汁 鶏のてりやき しそキクラゲ和え	牛乳	鶏肉	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		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	米 小麦粉	ドレッシング 麦	たまねぎ しいたけ キャベツ しめじ	にんじん えのきたけ きゅうり	675	21.7
15	(火)	ごはん		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 ドレッシング ごま	じゃがいも 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		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
天草宝島デー（たけのこ）				若竹汁 いわしのおかか煮 ごまネーズ和え	牛乳	豆腐 ちくわ	米	卵抜きマゼン 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
17	(木)	ごはん			わかめ ツナ いわし	【かつお節・おなか煮】	ごま					
ふるさとくまさんデー「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	鶏肉	米	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 たけのこ	648	22.0
18	(金)	ぶち丸ごはん			厚揚げ 天ぷら 米みそ	ちくわ かつお節	さといも こんにゃく					
21	(月)	ごはん		キクラゲの中華スープ 人蔘シユマイ 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		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 コールスロードレッシング 麦	カレーウ 小麦粉	たまねぎ マッシュルーム りんご コーン きゅうり	にんじん グリーンピース キャベツ しょうが	657	24.3
23	(水)	カット丸パン		ミネストローネ 照り焼きパティ チーズサラダ	牛乳 鶏肉 チーズ	ウインナー	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 パセリ	638	23.6
天草宝島デー（新たまねぎ&ぶり）				新たまねぎのみそ汁 ぶりフライ れんこんとひじきのサラダ	牛乳	油揚げ ひじき	米 油 パン粉	小麦粉 麦	えのきたけ だいこん しいたけ れんこん	にんじん 新たまねぎ きゅうり	636	23.1
24	(木)	ごはん			みそ ぶり	【いりこ】						
25	(金)	ごはん		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	米 さとう ごま油	麦 ごま 小麦粉	にんじん たまねぎ ねぎ きゅうり	たまねぎ キャベツ 大葉	654	19.9
28	(月)	ごはん		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 魚すりみ 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 枝豆	にんじん キャベツ ふくじん漬	690	24.6
30	(水)	食パン		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 卵抜きマゼン パン粉	にんじん きくらげ キャベツ	たまねぎ 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、しいたけ、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。

