



4月

学校給食献立予定表 (小学校)



2022.4 本渡学校給食センター

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	おもなざいりょう			えいりょう		
					あか	きいろ	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱく (g)	
					ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる			
8	きん	丸パンカット		ポトフスープ ハンバーグ コールスローサラダ	牛乳 チキンウィンナー 鶏肉 豚肉 ハム	丸パン ジャがいも さとう でんぷん あぶら	にんじん たまねぎ キャベツ しめじ きゅうり コーン レモン えだまめ トマト りんご バイナップル	543	21.9	
11	げつ	ごはん		五目汁 肉づめいなり 切干大根すのもの	牛乳 鶏肉 厚揚げ 豚肉 油揚げ (にぼしだし)	こめ 麦 こんにゃく ジャがいも さとう ごまあぶら でんぷん 小麦粉	ごぼう にんじん しいたけ ねぎ だいこん きゅうり たまねぎ れんこん	616	21.1	
12	か	ごはん		わかめスープ いわしとお肉のハンバーグ ツナコーンサラダ・お祝いクレープ	牛乳 とうふ かまぼこ ツナ いわし 豚肉 鶏肉 ひじき 豆乳 わかめ	こめ 麦 ノンエッグマヨネーズ 米粉 水あめ パン粉 でんぷん さとう	にんじん たまねぎ ねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり コーン しょうが いちご	667	22.8	
天草宝島デー「スナップエンドウ」					ほうれん草のコーンシチュー 大豆とごぼうのミンチカツ スナップエンドウサラダ	牛乳 鶏肉 スキムミルク ハム 豚肉 大豆	米粉パン 小麦粉 でんぷん さとう あぶら パン粉 ジャがいも	にんじん たまねぎ ほうれんそう コーン えんどう ごぼう しょうが きゅうり キャベツ えだまめ	505	20.9
天草宝島デー「新ジャがいも」					ジャがいもそぼろ煮 ホキ天玉揚げ かわりあえ	牛乳 鶏肉 ちぎりあげ 厚あげ ホキ あおさ	こめ 麦 こんにゃく ジャがいも さとう あぶら でんぷん 小麦粉 ごま	たまねぎ にんじん いんげん きゅうり キャベツ だいこん なたまめ しょうが しその葉	660	24.1
15	きん	わかめごはん		豚汁 いわしの梅煮 もやしのおかか和え	牛乳 豚肉 厚揚げ いわし わかめ みそ (にぼしだし)	こめ 麦 さといも こんにゃく さとう ごま でんぷん	にんじん だいこん ねぎ もやし ごぼう きゅうり しょうが しそ め	642	26.4	
18	げつ	食パン		春雨スープ 若鶏のピカタ イタリアンサラダ・いちごジャム	牛乳 鶏肉 かまぼこ チーズ 卵 スキムミルク	食パン パンこ はるさめ でんぷん さとう 米粉	にんじん たまねぎ はくさい しいたけ ねぎ きゅうり コーン キャベツ いちご バセリ 赤ピーマン	600	24.1	
ふるさとくまさんでー 人吉・球磨の味					つぼん汁 れんこんはさみ揚げ たけのこのひこずり	牛乳 鶏肉 とうふ みそ 糸かつお 天ぷら 大豆 (かつお・こんぶだし)	こめ ぶちまる麦 さといも こんにゃく あぶら さとう ごまあぶら パン粉 でんぷん	しいたけ にんじん ねぎ だいこん たまねぎ しいたけ れんこん たけのこ	566	21.6
20	すい	ごはん		ハヤシシチュー ほうれん草オムレツ 海藻サラダ	牛乳 豚肉 スキムミルク 卵 ちりめん わかめ 昆布 ぶりのり とさかのり まぶりのり	こめ 麦 ジャがいも 小麦粉	たまねぎ にんじん にんにく しょうが マッシュルーム キャベツ えだまめ きゅうり ほうれんそう トマト	648	23.6	
21	もく	ごはん		春野菜のみそ汁 ふんわり豆腐バーグ きんぴら	牛乳 とうふ あげ みそ 魚のすり身 鶏肉 天ぷら (にぼしだし)	こめ 麦 ジャがいも こんにゃく ごま さとう ごまあぶら でんぷん やまいも	キャベツ にんじん えのきたけ ねぎ ごぼう たまねぎ えだまめ れんこん	631	21.4	
22	きん	ごはん		うま煮 クロダイのフライ キャベツの和風ドレッシング和え	牛乳 鶏肉 天ぷら 厚揚げ クロダイ 大豆粉	こめ 麦 さといも こんにゃく さとう あぶら パン粉 ごま	にんじん れんこん ごぼう いんげん キャベツ きゅうり コーン	661	24.9	
25	げつ	ごはん		のっぺい汁 とりの唐揚げ ひじきの和え物	牛乳 鶏肉 厚揚げ ちくわ ひじき (かつお・こんぶだし)	こめ 麦 ジャがいも こんにゃく 片栗粉 あぶら ごま	にんじん ごぼう ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり にんにく しょうが	686	27.4	
26	か	ごはん		ポークカレー チキンナゲット② フルーツカクテル	牛乳 豚肉 鶏肉 スキムミルク 豆乳	こめ 麦 ジャがいも パン粉 でんぷん 小麦粉	たまねぎ にんじん トマト しょうが パインアップル みかん もも にんにく りんご果汁 ぶどう果汁 えだまめ	718	22.9	
27	すい	ミルクパン		パリパリ焼きそば シューマイ② ナムル	牛乳 豚肉 かまぼこ ツナ うずら卵 鶏肉 大豆粉	ミルクパン パリパリ麺 でんぷん さとう ごまあぶら ごま 小麦粉	きくらげ にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ もやし ほうれんそう しょうが にんにく	814	32.0	
28	もく	ごはん		若竹汁 鶏タレ焼きだんご② ごまじゃこ和え	牛乳 かまぼこ とうふ ちりめん 鶏肉 わかめ (かつおだし・こんぶだし)	こめ 麦 さとう ごまあぶら ごま パン粉 でんぷん	たけのこ にんじん ねぎ えのきたけ たまねぎ りんご もやし きゅうり トマト	549	20.8	

※都合により献立内容や食材が変更になる場合がございます。ご了承ください。